

La revista de **Valdemoro**.com



NÚMERO 28

DICIEMBRE 2017

EJEMPLAR GRATUITO



Miguel Sarmiento

ENTREVISTA

La primera vivienda de Valdemoro y el renacimiento de un antiguo espacio industrial • Juan Carlos Rodríguez Búrdalo, poeta • Antonio Molina, técnico deportivo • Unidad de Cardiología del Centro Médico Valdemoro El Restón • Además: Comercio, moda, noticias, eventos...

Si el aire es de todos,
la contaminación también.

POR CADA
6 LATAS
QUE RECICLAS
CONTRARRESTAS
10 MINUTOS
DE TUBO DE ESCAPE



RECICLA



Ayuntamiento de Valdemoro



INGENIA[®]SPORT

= CENTRO DEPORTIVO =

¡ANÍMATE A PROBAR OTRAS DISCIPLINAS!

EJERCICIO EN SUSPENSIÓN

MMA

TONIFICACIÓN

GAP

YOGA

ENTRENAMIENTO MILITAR

BOXEO (niños y adultos)

MUAY THAI (niños y adultos)

KRAV MAGA KAPAP

CICLO INDOOR

BAILES DE SALÓN

Todos los miércoles y sábados

**Ven a entrenar a
nuestras
instalaciones sin
agobios y con
monitor gratuito**

**Tenemos las
máquinas de
musculación más
completas de
Valdemoro**

OFERTA

VEN A
ENTRENAR POR
LA MAÑANA
POR TAN SOLO **30€
al mes***

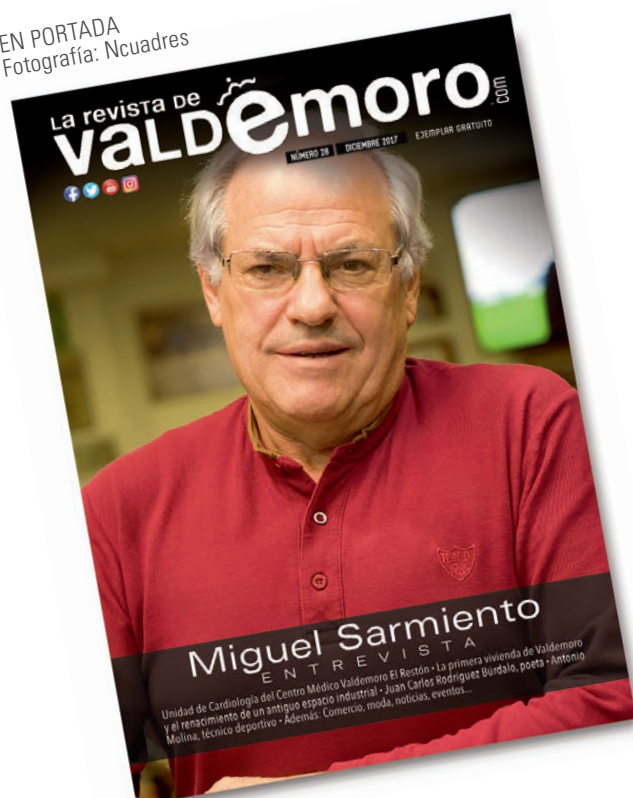
*Horario de entrenamiento de 08:00 a 12:00 h.



C/París, 7
28342 Valdemoro
(Madrid)

  [ingeniasport.com](https://www.ingeniasport.com)
Tel. **910 596 146**

EN PORTADA
Fotografía: Ncuadres



Características técnicas

Tirada inicial: 15 000 ejemplares

Formato: A4 (210 x 297 mm)
Impresa a todo color
en papel estucado brillo

Revista mensual: Once números al año

Cierre de publicidad: A finales del mes anterior
a la salida de la publicación

Distribución gratuita en Valdemoro. Reparto en el buzón particular de cada domicilio, comercios y Organismos públicos



Editorial

→ Por José Manuel López, director

Los días y los meses han transcurrido rapidísimo y, sin darme cuenta, la Navidad y el Año Nuevo se encuentran a la vuelta de la esquina. Parece que el tiempo ha pasado volando; y es que cuando se emplea en una actividad que a uno le satisface, como en mi caso es preparar cada número de *La revista de Valdemoro*, cada hora transcurre más rápido si cabe.

En este último número del año hemos entrevistado a Miguel Sarmiento, una persona que ha contribuido activamente al enriquecimiento cultural y participativo de Valdemoro, implicándose desde los años ochenta en numerosas iniciativas culturales y sociales.

Hemos retrocedido en el tiempo y hemos conocido la vivienda más antigua de Valdemoro y un centro de producción de cal en el entorno de la ermita de Santiago, que se han podido descubrir gracias a los trabajos arqueológicos de excavación que vienen desarrollándose desde mediados del mes de mayo pasado.

La entrevista a Juan Carlos Rodríguez Búrdalo, poeta y guardia civil residente en Valdemoro, nos ha acercado durante unos agradables momentos a la poesía contemporánea, en la cual ha conseguido reconocimientos a nivel nacional.

Y, finalmente, hemos estado con Antonio Molina, un valdemoreño de siempre, apasionado por el atletismo y que ha hecho del deporte su forma de vida. Recientemente ha obtenido el reconocimiento por su labor en el consistorio de Valdemoro al ser finalista del premio al mejor director deportivo de la Comunidad de Madrid.

Esperamos que este mes de diciembre no se nos pase volando y os deseamos todo el equipo de *La revista de Valdemoro* unas felices navidades en compañía de todos vuestros seres queridos y que el 2018 sea un buen año para todos.



LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS

En Valdemoro desde 1982

- Todo tipo de análisis
- Test de cribado prenatal no invasivo
- Sintrón en el dedo
- Prueba de Paternidad
- Intolerancia alimenticia
- Extracciones:
Adultos, Niños y Domicilios (cita previa)
- Concertado con las
compañías de Seguros Médicos

Laboratorio
colaborador con  **eurofins** | **MEGALAB**

Dra. Mª Gracia Giner Jiménez
C/ General Dabán, 3 - 1ºB · 28341 Valdemoro, Madrid · Tel: 918 953 015



FISIOTERAPIA DAVID YAÑEZ



670 387 021
PEDIR CITA

f Fisioterapia - David Yáñez

Fisioterapia



PARA ÉSTAS FIESTAS

REGALA
SALUD Y BIENESTAR

Naturopatía

NOVEDAD
Test de Alimentos



Calle Hércules, 21 (esquina calle Júpiter) • 28341 Valdemoro, Madrid

Horario: De lunes a viernes de 10.30 a 14.00h y de 17.00 a 21.00h / Sábado de 10.30 a 14.00h con cita previa



Diversión aSegurada

Instalaciones

Sé el protagonista

Zona de meriendas

Zona de cafetería

Eventos durante el año



TU FIESTA DE
CUMPLEAÑOS INCLUYE:

2 HORAS Y MEDIA
DE DIVERSION

SNACKS VARIADOS
MERIENDA A ELEGIR
(SANDWICH, NUGGETS, PERRITO CALIENTE,
PIZZA O HAMBURGUESA)

REFRESCOS
TARTA DE CELEBRACIÓN
INVITACIONES
BOLSA DE CHUCHES

LUNES A JUEVES
10
€/NIÑO

VIERNES A DOMINGO
11
€/NIÑO
FESTIVOS Y VESPERAS

Mínimo 10 niños. Menos de 10 niños,
se abonará la diferencia

JUEGO LIBRE POR HORAS

MEDIA HORA - 3€

1 HORA - 4€

2 HORAS - 7€

TIEMPO ILIMITADO - 10€

HORARIO DEL PARQUE

De lunes a jueves 17 a 23 h

Viernes 17 a 24 h

Sábado 11 a 24 h

Domingo 11 a 23 h

MENÚ INFANTIL

5,80€

+1 HORA DE JUEGO LIBRE GRATIS



reservaS 91 895 00 90 • www.parquedebolasbuholandia.es • Doctor Fleming, 24 • 28342 Valdemoro, Madrid

La revista de Valdemoro

staff número 28

Director	José Manuel López de Benito
Redacción	Sergio García Otero
Diseño y maquetación	aboli, diseño gráfico®, S.L.
Fotografía	Asociación NcuadreS
Colaboradores	Fernando Martín Pescador
Corrección	Francisco Vera Baltanás
Imprime	Grupo Impresa
Depósito Legal	M-16581-2015
Tirada	15 000 ejemplares gratuitos
Diseño web	Guadalweb
www	larevistadevaldemoro.com
correo	comunicacion@larevistadevaldemoro.com
	Facebook.com/larevistadevaldemoro
	Twitter: @lrdvaldemoro
Publicidad	publicidad@larevistadevaldemoro.com
Distribución	distribucion@larevistadevaldemoro.com
Contacto	687 714 422

La revista de Valdemoro no se responsabiliza, necesariamente, de las informaciones y opiniones expresadas por sus colaboradores.

www.larevistadevaldemoro.com

NO ESPERES
A QUE TE LO CUENTEN...



Llama ahora y contrata: **687 714 422**
publicidad@larevistadevaldemoro.com

Próximo número en **enero**:
cierre publicidad 31 de diciembre



sumario

	NOTICIAS	07
	ENTREVISTA PORTADA Miguel Sarmiento	20
	REPORTAJE Unidad de Cardiología del Centro Médico Valdemoro El Restón	28
	EMPRESA Ejezeta, trabajos en altura	30
	REPORTAJE La primera vivienda de Valdemoro y el renacimiento de un antiguo espacio industrial	32
	COMERCIO Bar-Restaurante Nancy	39
	COMERCIO Vianda Natural	40
	ENTREVISTA Juan Carlos Rodríguez Búrdalo, poeta	42
	ENTREVISTA Antonio Molina, técnico deportivo	48
	MODA VALDEMORO	56
	NOTICIAS Y EVENTOS	60
	DIRECTORIO	65
	ÍNDICE DE ANUNCIANTES	66

Alcaldes y alcaldesas reclaman en Fomento soluciones urgentes en la línea C3 de cercanías

El incremento en la frecuencia de los trenes es su petición principal



Los alcaldes y alcaldesas de Aranjuez, Ciempozuelos, Valdemoro, Pinto y Getafe han registrado una carta en el Ministerio de Fomento para exigir al ministro Íñigo de la Serna soluciones urgentes a los problemas que sufren a diario los usuarios la línea C3 de cercanías.

La principal reclamación de estos ayuntamientos es el incremento en la frecuencia de los trenes que cubren la línea, que da servicio a cerca de 500 000 vecinos de estas localidades y de otras del sur de Madrid. Son estos los que cada día se enfrentan al mal funcionamiento de la línea de cercanías más antigua de Madrid, que cuenta con dos únicas vías por las que transitan, además de los trenes de cercanías, los de media distancia y los de mercancías.

En el escrito registrado en Fomento se recuerda que otro problema importante por solucionar de forma urgente es el cuello de botella que se genera a la entrada de Atocha, que pasa de tener cuatro vías a tener solo dos y en la que se da prioridad a los trenes de la línea C4, procedentes de Parla.

En representación de los vecinos afectados, que cuentan con una plataforma para registrar los problemas a que se enfrentan a diario en la C3, los regidores de los municipios pidieron una reunión al ministro de Fomento a principios de 2017 y, ante la falta de respuesta, han decidido ponerse al frente de todos los usuarios afectados por los retrasos y los problemas de esta línea de cercanías para presentarle personalmente sus reivindicaciones. ✕



*Encarga ya tus
Christmas de Navidad
en nuestro estudio.*

91 808.27.68



Tu Boda en
FOTOPRIX
VALDEMORO

PIDENO PRESUPUESTO
CALIDAD A BUEN PRECIO
ofertas en bodas

gita.universo 6,Valdemoro



gil & Berrocal

Experiencia, Calidad y Excelencia

PREMIO EXCELENCIA PROFESIONAL 2015 ★

Despacho de Abogados y Correduría de Seguros

Estrella de Elola, 11C - piso 1ºF • 28341 Valdemoro, Madrid • teléfono: **91 808 18 38** • www.gilberrocal.com



Primera gala de bodas y comuniones en Valdemoro

La iniciativa pretende impulsar este sector y facilitar su acceso a los vecinos interesados



El sábado 27 de enero de 2018 tendrá lugar la primera gala de bodas y comuniones que se celebra en Valdemoro. Se trata de un evento en el que diferentes establecimientos relacionados con el citado sector presentan sus productos y servicios a sus potenciales usuarios, ofreciendo así todo lo necesario para organizar ese gran día que tanto esperan. Esta primera edición de la gala, a la que seguro que le seguirán muchas más, surge a raíz de una iniciativa orientada a impulsar el comercio de la zona, a la vez que constituye una referencia para facilitar al consumidor el acceso en un solo espacio a expositores de todo tipo: peluquería, estética, viajes, joyería, trajes de novio, novia y comunión, flores, fotografía, imprenta, mesas dulces, restauración y artículos de regalo para obsequiar a sus invitados.

El evento tendrá lugar en los salones de Raúl Restobar, junto al Hotel Restón, en horario de 18:00 a 22:00 horas. Podrán asistir todas las parejas de novios, y niños acompañados de sus padres, que celebren su boda o comunión a lo largo del 2018. La entrada es gratuita, previa inscripción en el teléfono 655 943 989 o en cualquiera de los expositores participantes, ya que el aforo es limitado.

La velada comenzará con una visita a los expositores con demostraciones, degustaciones y explicaciones en directo de los productos, donde podrán obtener ofertas para ese día tan especial. A continuación, habrá un desfile de trajes de novia, novio y comunión para ver las últimas tendencias y, por último, habrá diversión con un DJ mientras se sortean atractivos premios entre los asistentes a la gala. ✕

**27 ENERO
2018
DE 18 A 22H**

I GALA DE BODAS Y COMUNIONES

VALDEMORO

- EXPOSICIONES
- DEMOSTRACIONES
- EN DIRECTO
- DESFILES
- DEGUSTACIONES
- ACTUACIONES
- SORTEO DE REGALOS

Cheque Regalo
200€
*A sortear entre los asistentes para
gastar en cualquiera de los expositores*

**ENTRADA GRATUITA PREVIA
RESERVA EN: 655-943-989
O EN CUALQUIERA DE LOS
LOCALES PARTICIPANTES**

Historia de la Guardia Civil a través de sus uniformes e insignias

La muestra 'De atuendos e insignias' albergó una conferencia sobre la relación de la Benemérita con Valdemoro



El día 6 de noviembre se inauguró en la sala de exposiciones del Centro Cultural Juan Prado la muestra «De atuendos e insignias. Historia de la Guardia Civil a través de su uniforme». En la exposición se pudo disfrutar de una parte de la mayor colección de efectos de la Guardia Civil, propiedad de Santiago García Sánchez. La selección se centró en las uniformidades e indumentarias desde la creación del instituto armado en 1844 hasta la década de los 70 del siglo pasado. El día 9 de noviembre, la Asociación de Investigación Histórica Las Fuentes de la Villa, junto con la Asociación de Antiguos Alumnos de la Guardia Civil, impartieron una conferencia sobre la relación histórica que esta institución ha mantenido con nuestro municipio. Los ponentes invitados fueron Jesús Ramilo

Guijarro, vicepresidente primero de la asociación y suboficial mayor, antiguo alumno de GJ e IMT, acompañado por María del Carmen Corpas Bentancor, secretaria de dicha asociación y también antigua alumna de IMT. La ponencia hizo un recorrido cronológico para informar sobre los más diversos aspectos: las motivaciones fundamentales para su creación e instalación a nivel nacional, los acontecimientos más importantes que han afectado al cuerpo y la historia de España, así como el vínculo de este cuerpo con Valdemoro a través de diversas instituciones, como el Colegio de Guardias Jóvenes Duque de Ahumada o el Colegio Juncarejo, entre otros. Se destacó el especial vínculo que los *polillás* y *pínfanos* establecen con esta localidad y que posteriormente difunden por todo el mundo. ✕

FORCADELL
Consultores Inmobiliarios desde 1958

Valor de confianza desde 1958



Viviendas de 2 y 3 hab. en edificio construido en 2006. Superficies a partir de 88 m². Acabados de calidad. Zonas comunes ajardinadas, pista de padel, piscina y zona de juego para niños. Garaje y trastero incluidos en el precio.

902 200 446 | madrid@forcadell.com | C. Leganitos, 47 7º 28013 Madrid
forcadell.com

Finaliza el Campeonato Social de Marchas 2017

La A. C. Valdemoro finalizó el pasado día 29 de octubre su Campeonato Social de Marchas 2017. El vencedor de esta edición ha sido Rafael Sostre, seguido de Pedro Saludes en segunda posición y Carlos Ávila y José Manuel González empatados en la tercera posición. En total se han celebrado 31 salidas puntuables en el periodo comprendido entre marzo y octubre.

El Campeonato Social de Marchas es la principal actividad cicloturista del club. En ella lo que se premia es la regularidad, pues las salidas no son competitivas. Se ha recorrido prácticamente toda la zona sur de Madrid, en distancias que van desde los 65 a los 120 kilómetros. Además, este año, los socios Carlos Ávila y Alberto Álvarez han representado al club en varias marchas federadas nacionales. La entrega de premios tendrá lugar en la tradicional cena de fin de temporada.

Por otra parte, cabe indicar que este año, debido a la baja de algunos socios que no ha sido compensada con altas, la participa-



ción ha sido algo menor que otras temporadas. La directiva hace un llamamiento a aquellos aficionados al ciclismo de Valdemoro que estén interesados en conocer y participar con la asociación en sus rutas.

En nombre del presidente, Pedro Saludes, agradecemos el esfuerzo, empeño y sacrificio de Carlos López de Benito por dirigir este club durante estos 34 años, y felicitamos las fiestas a todos los socios y valdemoreños.



felices fiestas

Para más información, puedes ponerte en contacto a través de los teléfonos 918 082 136 (sede del club) y 606 675 493 (coordinador), o visitar su sede en Ciclos Saludes, en la calle Luis Planelles 38 (Valdemoro). ✕

cómo hablar en público

- Clases particulares de:**
 - Oratoria • Expresión oral • Técnicas teatrales aplicadas a empresa.
- Enfocado en:**
 - Mejora de oportunidades profesionales.
 - Presentaciones, exámenes orales y exposiciones públicas.
 - Desarrollo de habilidades de comunicación.
- Dirigido a:**
 - Niños a partir de 12 años • Adultos profesionales y particulares.

Valdemoro • Pinto • Ciempozuelos

15euros/hora (descuentos para grupos y por bonos de horas)
 Infórmate en: teléfono **675 227 526**
 mail contacto@teknlife.com @comunicasintrabas

G-DENTAL

Cuida tu sonrisa

ESPECIALIDADES ODONTOLÓGICAS

estas navidades regala la mejor de las sonrisas

ODONTOPEDIATRÍA 25% DESCUENTO

Solicita nuestra oferta de **IMPLANTES**
 Limpieza y revisión ¡gratis!

URGENCIAS 24 Hrs.
 Ruíz de Alda Nº21, 28340 VALDEMORO Teléfono: 91 827 10 31 Móvil: 687 134 545
 Citas Online: citas@gdental.es | www.gdental.es

Atención dental gratuita para niños entre 6 y 16 años

Comunidad de Madrid Portal de Salud



Galenas



HEALTH & BEAUTY



Ponte GUAP@
esta **NAVIDAD**

Rejuvenecimiento Facial
sin agujas

Extensiones de Pestañas

Uñas Esculpidas de Fantasía

Remodelación Corporal

Programa Health&Fitness
(Propósito 2018)

Regala Belleza



📍 calle Apolo 20 Local 7 El Restón • 28341 Valdemoro

Horario: De lunes a viernes de 12.00 a 23.00h y sábados (cita previa)

RESERVA TU CITA

☎ 91 323 96 86 / 619 245 976

✉ toreroruiz@gmail.com



Tu taller de confianza

DISMA TYRE S.L.

www.dismatyre.com

- Maquinaria de última generación de CORGHI
- Taller de 500 m²
- Equipo de profesionales con amplia experiencia en el sector
- Arreglo de pinchazos, equilibrados, paralelo de turismos, furgonetas y camiones pequeños hasta 3.500 kg
- Montaje de ruedas nuevas, de todas las marcas
- Inflado con nitrógeno
- Mecánica general de mantenimiento:
 - Amortiguación
 - Distribución
 - Rodamientos
 - Escapes
 - Luces
 - Frenos
 - Transmisiones
 - Dirección
 - Rótulas
 - Embragues
 - Cambios de aceite, filtros
- Servicios de autodiagnóstico, recambios, montaje de cubiertas y servicio a domicilio tanto de recogida como de entrega de vehículos

**TALLER
MÓVIL 24H**

**TRATO PERSONALIZADO
PRECIOS COMPETITIVOS**



Puedes visitarnos en la Avenida de Andalucía 127 (Polígono Industrial Albres), Valdemoro (Madrid) en horario de 9 a 14 h y de 16 a 20 h de lunes a viernes y los sábados de 9 a 13 h o a través de los teléfonos 640 226 002 – 91 801 95 36 y la dirección de correo electrónico: contacto@dismatyre.com

noticias

Restaurante Adri Experience, experiencia *gourmet* con cenas maridaje



Los sentidos del gusto y el olfato se pusieron a prueba en una rica cena el pasado 24 de noviembre, en el Restaurante Adri Experience. En su local, ubicado en el centro de Valdemoro, el chef Javier Megia sorprendió a los asistentes con una variada cena preparada con platos de sabores sorprendentes, combinados con diferentes vinos riojanos y vermouths de Bodegas Altanza, con lo que consiguió crear una sinergia de aromas e incluso de colores.

Los invitados tuvieron la oportunidad de degustar seis platos maridados. Abrieron el apetito con un rico vermouth reserva Amillo y unos excelentes encurtidos con tomate confitado y anchoa de Santoña. Al aperitivo le siguieron el arroz marinero, un huerto de setas de temporada, bacalao y cordero, crujiente de cochinillo y pera, y un flan de naranja y guirlache regados con vinos de crianza y reserva blancos y tintos. Todo ello hizo de la velada una noche llena de explosiones de sabor para todos los comensales.

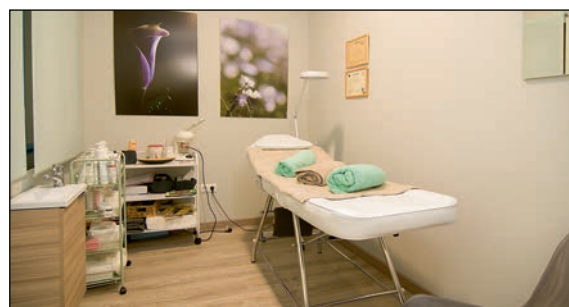
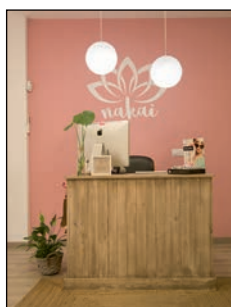
El chef Javier Megia nos ofrece un nuevo restaurante, reconocido por la Guía Michelin, que supone un salto más en la calidad gastronómica de la cocina de autor de Valdemoro.

Puedes informarte de la próxima cena maridaje visitando el restaurante en la calle Libertad 41 o reservando en los siguientes teléfonos: 911 104 652 o 683 429 817. También puedes visitar su página web: adriexperience.com. ✕



Nakai, un espacio natural pionero en Valdemoro

Cosmética ecológica y natural al alcance de tu mano



Nace Nakai, un espacio único en Valdemoro donde podrás encontrar todo lo relacionado con la cosmética ecológica y natural. Laca de uñas, aceites, pasta de dientes o cremas faciales son algunos de los productos que ofrecen. Aparte de la tienda, también cuenta con una cabina para tratamientos faciales y masajes corporales, siempre con productos naturales.

Pero ¿cuál es la diferencia de Nakai con otras tiendas de cosmética? Nakai cree firmemente que los componentes tóxicos que están presentes en la cosmética tradicional no son necesarios ni saludables para el cuidado de nuestro cuerpo. Es por ello que apuestan por una selección de marcas nacionales e internacionales de gran prestigio que parten de una filosofía muy clara: crear productos de calidad sin recurrir a componentes de riesgo. Nakai parte del criterio de elegir productos de cosmética que no contengan componentes tóxicos en su lis-

tado de ingredientes. Mucha de la cosmética denominada «natural», en realidad, no está regulada ni certificada; por lo que en muchos casos no deja de ser una estrategia de *marketing* para captar a cierto sector de la sociedad. En definitiva, en la mayoría de los casos, los productos denominados erróneamente como naturales comparten los principios de la cosmética tradicional. Los productos que encontrarás en Nakai están certificados por prestigiosas entidades, como BIOINSPECTA, ECOCERT, BIO, SOIL ASSOCIATION, FSC o USDA, entre otras. Estos certificados nos ofrecen la garantía de que no hay ninguna presencia de ingredientes no deseados en los productos de la tienda. Nakai se basa en un modelo de negocios propio, donde las marcas han sido seleccionadas personalmente, para ofrecer a sus clientes la mejor garantía de calidad, siempre ajustándose a las necesidades de estos.

Visita su local ubicado en la calle Libertad 28 de Valdemoro. ✕



Nakai Cosmética Natural y Bio

La mejor selección de marcas de cosmética natural y Bio.
Tratamientos de cabina con cosmética natural.
Diagnóstico de la piel.

Talleres de Automaquillaje · Charlas educativas · Talleres de aromaterapia y cosmética natural

Regístrate en la web y usa el código de bienvenida NARV17, ó visítanos y obtén un **5% de descuento** en tu primera compra*!!



calle Libertad, 28
28341 Valdemoro, Madrid
☎ 91 230 35 05 / 647 578 702

info@nakai.es
www.nakai.es

facebook.com/Nakaicosmetica/ instagram.com/nakai.cosmetica/ twitter.com/Nakaicosmetica?lang=es



*Válido hasta el 8-01-2018

¿Sabes cómo se comporta tu cuerpo?

Con el *biofeedback* y el *neurofeedback* podrás conocer el estado de tu cuerpo en tiempo real

Cada mañana nos ponemos frente al espejo para aearnos y salir de casa con el mejor aspecto físico. Pero ¿conocemos realmente el estado de nuestro cuerpo?

Con la técnica de *biofeedback* se puede contemplar el interior del cuerpo como si de un espejo se tratase, ya que se puede ver en tiempo real cómo se comporta. Esto es factible gracias a la utilización de una tecnología avanzada de entrenamiento corporal (*biofeedback* EEG y *neurofeedback*) con la que podremos tener conciencia de cómo cuerpo y mente reaccionan ante el estrés, la ansiedad y otro tipo de estímulos.

A través de gráficas, números, estadísticas, imágenes, sonidos o juegos, es posible detectar cómo es el patrón de respiración, qué grupo muscular acumula más tensión, la tasa cardíaca, la temperatura periférica y la conductancia de la piel.

Con la ayuda de un profesional, el usuario aprende a manipular bajo control voluntario diferentes respuestas psicofisiológicas con el fin de prevenir o tratar y mejorar (no curar) diferentes patologías: estrés, ansiedad, dolores crónicos, migrañas, falta de concentración y atención, insomnio... o mejorar el rendimiento.

Una vez finalizado el entrenamiento, el terapeuta procede a explicar el significado de los valores y números obtenidos, para así desarrollar una estrategia de trabajo con el objetivo de conseguir los cambios deseados.



Tanto el *biofeedback* como el *neurofeedback* son procesos no invasivos indicados para personas a partir de 4 años. Ambas técnicas están orientas a quienes quieren conocer sus parámetros fisiológicos (respiración, pulso, tensión muscular, etc.) así como las ondas cerebrales en tiempo real, con el objetivo de corregir los patrones inadecuados y sentirse mejor.

Para más información, puedes contactar con el Centro de Estimulación Multisensorial Alvamir, en la calle Júpiter 113, local 4, de Valdemoro. Teléfonos 911 469 767 y 670 976 400.

También puedes escribirles al correo info@alvampir.es o visitar su web, www.alvampir.es.



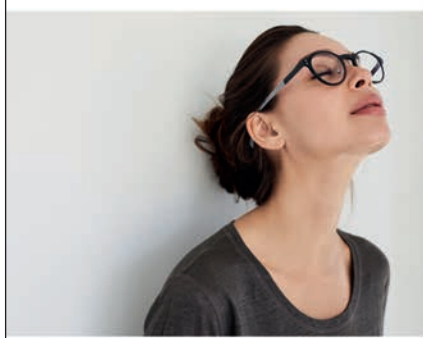
alvampir
CENTRO DE ESTIMULACIÓN MULTISENSORIAL

Calle Júpiter 113, local 4
28341 Valdemoro



ESTIMULACIÓN multisensorial

RELAJACIÓN en sala **SNOEZELEN**



info@alvampir.es

TRATAMIENTOS con realidad virtual

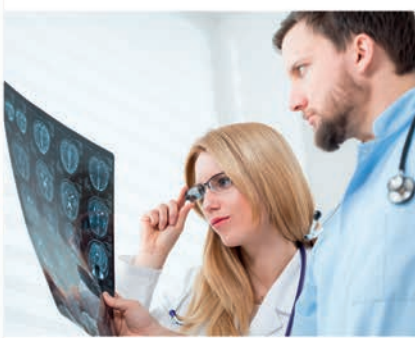
Miedos y fobias, aprende a respirar y **Mindfulness**



[911 469 767](tel:911469767) / [670 976 400](tel:670976400)

Biofeedback y Neurofeedback

Déficit de atención y concentración, ansiedad, depresión e insomnio



www.alvampir.es

Los Dies Sánchez, familia deportista del año



El galardón premia su empeño y dedicación en la carrera de montaña

La familia Dies Sánchez, compuesta por Ángeles, Luis y sus hijas Ángeles, Carlota y Alejandra, ha sido galardonada con el Premio a la Familia Deportiva del año en los deportes de montaña. El reconocimiento, en su primera edición, tuvo lugar durante la Gala de Montaña 2017, organizada por la Federación Madrileña de Montañismo y celebrada el pasado 30 de noviembre en el Centro Cultural Alfredo Kraus de Madrid.

Durante el evento también se hizo entrega de los Premios de la Copa Comunidad de Madrid de Carreras por Montaña 2017, así como

los galardones y diplomas a los clubes de montaña y a los deportistas más destacados del año. Los cinco integrantes de la familia Dies han recorrido todo el territorio nacional para estar presentes en la Copa de España, la Copa de Madrid y los campeonatos de España y de Madrid tanto en la categoría de línea como en la de vertical.

Esta temporada, Ángeles afrontaba el cambio a categoría junior. Aunque ha supuesto un gran reto, los resultados han sido muy satisfactorios. Ángeles ha conseguido alzarse con el primer puesto en el Campeonato de España celebrado en el mes de mayo, la Copa de Madrid y la Copa de España en la modalidad de vertical, además de un tercer puesto en la Copa de España. Por su parte, las gemelas Alejandra y Carlota han disputado las mismas competiciones que su hermana Ángeles. Han obtenido el segundo y tercer puesto respectivamente en la Copa de Madrid y en la Copa de España verticales y el tercer y cuarto puesto en la Copa de España en la modalidad de línea.

La próxima temporada la afrontan con optimismo e ilusión. Estarán presentes en todos los campeonatos de España, pasaporte obligatorio para acudir a los mundiales de la mano de la selección española. Durante el año también participarán en la Copa de España y, como novedad, lo harán en el Campeonato de España de carrera con raquetas sobre nieve. Una nueva disciplina para estos corredores que tendrá lugar el próximo 3 de febrero en Sierra Nevada. ✕



clínica veterinaria
el Restón

Puedes visitar nuestra web y facebook
www.clinicaveterinariaelreston.es

AVDA. MAR MEDITERRÁNEO, 61 POST • 28341 VALDEMORO, MADRID
t.91 808 17 61 m.670 436 669 • cveterinariaelreston@gmail.com

Horario de atención al público y sus mascotas
Lunes a viernes de 9 a 21h / Sábados de 10 a 14h

ESPECIALISTAS EN EL CUIDADO DE ANIMALES DE COMPAÑÍA

Servicios BÁSICOS • Medicina General • Radiología Digital • Ecografía • Cirugía y Anestesia	• Hospitalización diurna • Peluquería y Estética • Alimentación • Accesorios y Complementos • Asesoramiento...	ESPECIALIDADES • Ecocardiografía • Endoscopia • Traumatología • Oftalmología	Campaña de VACUNACIÓN contra la tos de las perreras (PNeumo dog) Del 1 al 30 de diciembre, el precio es de 20 euros 
--	--	---	--

Disponemos de profesionales en **Etología Clínica y Adiestramiento**

CHATARRERÍA

RECUPERACIONES BAJAN / P.I. LAS CANTERAS / CALLE VEREDA DE LA SOLANA, 25 (junto a la ITV de Valdemoro)
Teléfonos: 91 174 70 91 – 647 045 602

COMPRAMOS:

•ALUMINIO	•CALDERAS
•COBRE	•LATÓN
•ACERO	•CABLES ELÉCTRICOS
•PLOMO	•CPU-ORDENADORES

DISPONEMOS DE BÁSCULAS PESA CAMIONES Y BÁSCULA PEQUEÑA



I Jornada sobre Accidentes de Tráfico

El pasado 16 de noviembre se celebró la I Jornada sobre Accidentes de Tráfico organizada por la Unidad Especializada en Rehabilitación de Accidentados de Tráfico que dispone el Centro Médico Valdemoro El Restón. En la Unidad de Tráfico, se pretende asesorar y ayudar al accidentado para proporcionarle una asistencia médica de gran calidad, formada por un equipo multidisciplinar (médico de urgencias, traumatólogo, médico rehabilitador, fisioterapeutas, etc.) y sin coste alguno, según el convenio UNESPA. Esta unidad también se encarga de todo el trámite administrativo. En caso de ser necesario, también cuenta con un servicio de asesoramiento especializado en reclamación de daños, valoración e informes periciales.

La organización de la jornada, que contó con diferentes profesionales, puso especial atención en el ciclo de vida de un accidente.

En primer lugar, don Rafael Pérez Martos, jefe de la Unidad de la Guardia Civil de Tráfico de Valdemoro, habló sobre la regla PAS (proteger, alertar y socorrer), tres conceptos sencillos pero muy importantes para la primera persona que llega al escenario de un accidente de tráfico. Si la gravedad de las lesiones es importante, el accidentado debe ser trasladado al servicio de urgencias del hospital más cercano. La doctora Blanca Borraz, médica de urgencias del Hospital Infanta Elena de Valdemoro explicó cómo se tratan las urgencias de tráfico, y cuáles son las lesiones más comunes.



Si la asistencia hospitalaria no es necesaria, pero con el paso de las horas se detectan molestias, se debe visitar al médico de familia, que determinará el alcance de las lesiones. La doctora Aurora García Lerin, coordinadora del Centro de Salud de Almedrales, intervino para explicar todo cuanto está relacionado con el lesionado.

Finalmente, y siempre con el objetivo de ayudar al accidentado en su pronta recuperación, participó el equipo de traumatología del Centro Médico Valdemoro El Restón. Fueron sus ponentes los doctores Miguel Dodangeh y Pedro Estévez, que explicaron cuáles son los traumatismos más comunes y sus diferencias, e hicieron una mención especial al esguince o «latigazo» cervical. ✕

POLICLINICAS IBÉRICAS

CENTRO MÉDICO EL RESTÓN VALDEMORO

Atención especializada en accidentes de tráfico

Centro Médico Valdemoro El Restón
Av. del Mar Mediterráneo, 3 / 28341 Valdemoro, Madrid
t.91 895 49 57 • info@centromedicovaldemororeston.es

Tu salud en las mejores manos

- Alergología
- Análisis Clínicos
- Cardiología
- Cirugía general
- Aparato digestivo
- Cirugía vascular
- Dermatología
- Endocrinología
- Fisioterapia

- Ginecología
- Logopedia
- Medicina General
- Medicina interna
- O.R.L.
- Oftalmología
- Láser argón y plataforma multidiaagnostica
- Pediatría

- Psicología
- Psiquiatría
- Radiología digital
- Mamografía digital directa
- Ecografía digital, 4D...
- Rehabilitación
- Traumatología
- Urología

Renueva tu carnet de conducir
10% Descuento

Reserva tu cita online

www.centromedicovaldemororeston.com

Centro colaborador con mutuas de accidentes de trabajo

La Almazara de Ciempozuelos

Kids-play

Noches
La Almazara

Música
en
Directo

LA ALMAZARA DE CIEMPOZUELOS

(&La Almazara Kids)

avenida de las Palmeras, 18

Polígono Industrial La Sendilla • 28350 **Ciempozuelos**

Telf. información y reservas: **918 093 783**



En la Almazara te ofrecemos un exquisito menú, acompañado de la mejor música en directo. Además disponemos de parque infantil, para que mientras disfrutas, los más pequeños también puedan hacerlo. Te esperamos todos los sábados a partir de las 21.00 horas.



LA ALMAZARA DE ROMPECUBAS

calle Isaac Peral, 2 (junto gasolinera Galp)

Polígono Industrial Rompecubas • 28342 **Valdemoro**

Telf. información y reservas: **918 753 887**

Algo más que un restaurante

La Almazara
restaurante
de Rompecubas

- Gastronomía de primera
- Desayunos, menú del día y cenas
- Amplios salones climatizados para reuniones de empresa y celebraciones
- Salones privados
- Variada y amplia bodega
- Menús Fin de Semana: menús de gran calidad personalizados
- Amplia Terraza
- Zona Infantil: parque de bolas para niños, supervisión de monitores, celebraciones de cumpleaños
- Horario desde las 6.00 hasta las 24:00 h ininterrumpidamente

Presentación del libro 'El tiempo en una palabra'

La nueva obra de Juan Francisco Escudero está compuesta por diez relatos cortos en los que el tiempo y su significado toman el protagonismo



El pasado sábado 18 de noviembre se presentó en la Biblioteca Ana María Matute de Valdemoro el libro *El tiempo en una palabra. Diez relatos basados en hechos irreales*, del autor local Juan Francisco Escudero. Una obra que compila diez relatos cortos donde el tiempo y su significado adquieren una importancia capital.

Esta heterogénea sucesión de historias pretende, en primer lugar, entretener al lector que busca un toque de misterio e intriga, pero también hacerle pensar y reflexionar sobre la importancia de las decisiones que tomamos en nuestra vida y, sobre todo, de cuándo las

tomamos y en qué circunstancias. El libro discurre por un sinfín de situaciones y emociones humanas, desde la locura más irracional, la guerra y sus momentos heroicos, el instinto de supervivencia, la búsqueda de las segundas oportunidades, la venganza, la ira, hasta la genialidad más absoluta. Todo tiene cabida en unos mundos en los que los finales felices casi nunca existen ni se dejan traslucir.

En nuestro país existe una enorme variedad de títulos de ficción, y la cantidad de libros publicados al año es casi inacabable. Siempre nos queda la pregunta de qué factor interviene en nuestra decisión de adquirir un libro u otro. ¿Qué es lo que hace a este libro especial? Una pregunta compleja con una respuesta que lo es aún más. Quizá la clave radique en que con él nos veremos trasladados a universos de la mente humana en los que todos alguna vez nos hemos sentido presentes. Si la lectura nos puede hacer soñar, es el momento de disfrutar de un libro hecho con el corazón, pero que apunta directamente al cerebro. ✕



VALDESALUD

SALUD BELLEZA BIENESTAR

PRUEBA UNA CLASE SIN COMPROMISO



- Yoga
- Pilates
- ElectroMioestimulación
- Masajista osteópata
- Laserpuntura
- Logopedia
- Podología
- Mindfulness
- Reflexología podal osteopática
- Nutrición y dietética
- Coaching

calle San Isidro, 7 • Valdemoro • tel.: 91 248 34 33 / 679 213 407 • info@centrovaldesalud.com • www.centrovaldesalud.com



armack

Antonio Van de Pere, 11 - Local 10 - 28342 Valdemoro, Madrid
teléfonos: 91 875 36 91 / 648 21 85 42 - armack.armarios@yahoo.es - www.armariosarmack.com

armack DISEÑA Y DECORA
tu casa a medida

ARMARIOS, VESTIDORES, PUERTAS, COCINAS...

Financiación a su medida



Dermand Clinics, eliminar las estrías es posible

El uso de tecnología láser avanzada permite tratar las zonas afectadas de manera segura y eficaz

Las estrías son atrofias cutáneas en forma de líneas sinuosas de color blanquecino. Se producen por una distensión de la piel, que provoca la ruptura de las fibras elásticas y las de colágeno. Los factores más frecuentes causantes de su aparición son los cambios hormonales, el proceso de embarazo, los cambios drásticos de peso y crecimiento, así como la predisposición genética.

Con la aparición de las tecnologías láser, el tratamiento de las estrías se ha revolucionado, ya que con estas es posible tratar este problema dermatológico en su fase inicial, cuando las estrías tienen un aspecto rojizo, y se obtienen resultados sorprendentes.

El éxito de estas nuevas técnicas radica en su capacidad de reconstruir el colágeno en la dermis con mayor rapidez. En este sentido, la detección y tratamiento de las estrías más prematuras garantiza unos resultados superiores a cuando presentan estadios más avanzados, donde adquieren un tono blanquecino. De estas forma, en pocas sesiones se mejora la apariencia de las estrías de manera notable, tanto en su textura como en su apariencia y color.

Dermand Clinics cuenta con el Láser Fotona SP Dynamis Plus, un láser potente que ofrece una gran versatilidad en el tratamiento. Gracias a sus capacidades, los profesionales pueden actuar desde las capas más superficiales



a las capas más profundas de la piel, estimulando la producción de nuevo colágeno en la dermis.

Las sesiones se realizan una vez al mes, y su duración varía en función de la cantidad de estrías. El tratamiento láser es un procedimiento seguro, eficaz y muy gratificante. El 70 % de los pacientes notan una gran mejoría.

En dermatología el láser se aplica para tratar lesiones benignas de piel: nevus, verrugas, xantelasmas, papilomas, condilomas; así como en tratamientos de acné activo y cicatricial, cuperosis faciales, puntos rubí, manchas, etcétera.

Para más información, visita su clínica en la calle Colegios 1 o ponte en contacto enviando un correo a info@dermandclinics.com, visita su página web, dermandclinics.com, o llama a los teléfonos 911 741 286 o 697 679 862. ✕



Acércate y pide cita sin compromiso
Consulta informativa gratuita



Dra. Andrea Pérez González

En **DERMAND CLINICS** les ofrecemos los tratamientos más novedosos con la tecnología láser más avanzada y versátil, con resultados médicos garantizados.

- Eliminación de lunares, verrugas, papilomas, xantelasmas...
- Tratamiento de manchas, acné activo y cicatricial, estrías
- Rejuvenecimiento facial y corporal
- Tratamiento de lesiones vasculares como varices y cuperosis
- Incontinencia urinaria, prolapso, rejuvenecimiento y blanqueamiento vaginal
- Eliminación de tatuajes
- Tratamiento del ronquido y apnea del sueño
- Tratamiento médico estético facial y corporal
- Unidad de nutrición
- Depilación laser en todo tipo de piel

+ DERMAND CLINICS
Consulta de Dermatología y Estética

Calle Colegios, 1 (Esquina Plaza de la Constitución, 17) • 28340 Plaza del Ayuntamiento, Valdemoro - Madrid
teléfono. **91 174 12 86** móvil. **697 679 862** • info@dermandclinics.com • www.dermandclinics.com

Tu salud en nuestras manos



E N T R E V I S T A

Miguel Sarmiento

«LA CULTURA ES CONSTRUIR SOCIEDAD Y HACER PARTÍCIPE A LA COMUNIDAD PARA FOMENTAR INICIATIVAS EN COMÚN»

Texto_ Sergio García Otero · Fotografía_ Ncuadres

Una de las mejores facetas de mi trabajo para *La revista de Valdemoro* es, sin duda, tener la oportunidad de conocer a personas que han vivido y han sido protagonistas de la construcción de Valdemoro. En esta ocasión tengo el gusto de conocer a Miguel Sarmiento, cuyo nombre ha salido a relucir en más de una ocasión cuando hemos hablado de cultura en los veintiocho números publicados hasta hoy.

De familia humilde, nace en un pueblo del páramo de León. Sus padres y hermanos saben lo duro que es trabajar el campo, una ac-

tividad que no le gustaba, pero que realizó incluso siendo estudiante, con el fin de ayudar en la economía familiar.

Miguel manifestó desde muy pequeño su voluntad por el aprendizaje y la cultura, lo que le llevó a licenciarse en Sociología y continuar su vida profesional de la mano de la política. En nuestro municipio ha sido parte implicada de las numerosas iniciativas culturales y sociales que se han ido creando desde los años ochenta. En definitiva, una figura que ha contribuido activamente al enriquecimiento cultural y participativo de Valdemoro.



¿Cómo recuerdas tu infancia?

Hasta los doce años viví en mi pueblo, en La Mata. Fue una infancia feliz porque teníamos poco, pero éramos muy imaginativos. Recientemente escribí una historia infantil de cómo quisimos viajar a la Luna asesorados por nuestro maestro. Recuerdo que propuso hacer un cohete, y un compañero preguntó que cuándo iríamos, a lo que el maestro le respondió que en ese momento. Mi compañero se quedó extrañado y dijo: «Pero ¿cómo vamos a ir a la Luna ahora si es de día y no hay luna?». El viaje en cohete no se realizó, pero funcionaba la imaginación.

Entonces, te separas muy pronto de tu familia.

Sí, muy pronto. En aquel tiempo se estudiaba si te marchabas del pueblo. La opción que había era ingresar en un seminario. Siempre he tenido voluntad por estudiar, eso lo tenía muy claro. En 1963 ingresé en los Capuchinos de El Pardo. Entré con trece años y estuve hasta el año 70, con diecinueve años. Aunque estaba todo el curso separado de mis padres, iba los veranos a trabajar al campo. Volvía al colegio más tarde que el resto de mis compañeros porque me permitían ayudar a mi familia, ya que mi padre estaba enfermo.

¿Cómo llegas a estudiar Sociología?

Cuando la familia no puede arroparte, uno tiene que hacerse a sí mismo si tiene las cosas claras. Yo estuve desde los diecinueve hasta los veinticinco años sin estudiar. Al terminar la mili me marché a Mallorca a trabajar de camarero. Con el dinero que traje, y varios trabajos que hice aquí en Madrid como camarero y peón de albañil, hice COU y me presenté a Selectividad: quería entrar en Periodismo o Sociología. No me dio la nota para Periodismo y entré a Sociología. La carrera la fui sacando con notas muy normales, al-

gunas mejores que otras pero muy normales, porque trabajaba a la vez que estudiaba.

¿Cómo llega un joven de León a Valdemoro?

Como era una persona inquieta, aunque compaginar el trabajo y los estudios no me permitía moverme todo lo que quería, iba a las reuniones políticas que había en la universidad. Estas las promovían partidos como el PSOE, el Partido Comunista español, la ORT...; en definitiva, todos estos partidos que eran más «luchadores» por las libertades y profesores como Maravall, Tezanos, Bouza, Curiel, Verstryngue nos motivaban a tomar partido.

Después de una charla del PSOE me propusieron que pasara a formar parte del partido. En el año 82 pasé a formar parte del PSOE.

Estuve en la Escuela Jaime Vera haciendo cursos de formación. Fui secretario de organización y secretario de administración en Leganés, que era donde residía. Participé en campañas y en diferentes iniciativas de la organización del partido en Madrid.

Cuando vine a Valdemoro lo dejé todo porque no me interesaba la política de puestos, me interesaba la política social y cultural. Me conoció Saturnino, que ocupaba el cargo de secretario de acción en pueblos, y me dijo que necesitaban una persona con inquietudes que rompiera un poco con el inmovilismo que tenía Valdemoro en esa época, era el año 84. En ese tiempo me habían ofrecido ser el secretario del grupo de diputados de la Comunidad de Madrid, sin embargo nunca me han gustado los cargos políticos.

¿Cuál fue tu primera impresión al llegar al pueblo?

Valdemoro tenía 12 700 habitantes censados. Había poco movimiento cultural porque las instituciones no lo apoyaban. Pero esa demanda existía. En ese momento, debido a mi formación, comencé



drimia
¿sueñas...



Drimia en su 2.º Aniversario agradece a sus clientes su formidable acogida con ofertas permanentes de descuento de productos fuera de temporada



Estamos en **Valdemoro**, c/ Alarcón, 12 · telf. 910 113 197 y en **Aranjuez** en la c/ Del Mar Chico, 13 · telf. 918 919 050



a asumir responsabilidades, a tener iniciativas, a proponer objetivos que se podían cumplir y que no eran costosos para el Ayuntamiento.

Formaste parte del primer gabinete de alcaldía, ¿qué aportó este nuevo organismo?

En aquellos momentos los ayuntamientos estaban empezando a crearse. Fue algo vital porque se empezó a potenciar al pueblo. Se escuchaban sus peticiones, no solo las básicas, como el abastecimiento de agua o de luz. Había necesidades sociales, y en ese momento el alcalde ya podía atender a los vecinos de forma más personalizada. Valdemoro tenía muchas necesidades. Era una población con muy poca industria, dos polígonos industriales muy pequeños y una gran empresa, El Corte Inglés, que era la que dominaba. En aquella época se empezaron a ofrecer otros servicios en el Ayuntamiento y a darse soluciones a las necesidades sociales que había, contratando una trabajadora social.

¿Teníais un objetivo o dirección claro hacia el que queríais tender?

En la labor social lo que nos importaba era que las necesidades del pueblo fueran aflorando para poder apoyarlas. Siempre he sido activo, a veces hiperactivo, pero siempre paciente. Como sociólogo, una de mis virtudes es la de observar a la gente, y veía en Valdemoro personas con mucha valía.

1984 es un año clave para la creación de la cultura de Valdemoro. ¿Qué caldo de cultivo tenía el pueblo para participar de estas iniciativas?

Valdemoro era una población con mucha gente joven, entre los que había personas con una mayor voluntad por promover actividades. La intención del Ayuntamiento fue la de potenciar todas

esas inquietudes que tenía la gente para sacarlas a relucir poco a poco.

Antonio Gabaldón, que pintaba, creó un taller para la gente que quería pintar. Recuerdo que había quien tenía un plato de porcelana como paleta para mezclar las pinturas. Isabel Mesa ya ofrecía teatro antes de los talleres, pero con un nuevo espacio y posibilidades se pudo hacer mucho más. En Valdemoro había una banda de música, pero no existía ninguna escuela. Los músicos enseñaban a sus hijos, como mucho. En esa época también potenciábamos que hubiera una enseñanza musical para todo el que quisiera. La radio, que fue también algo muy importante para la gente joven, se ideó durante un albergue

en el que Chema Rodrigo hizo una radio a galena. Lo vimos como una buena oportunidad de ofrecer una actividad a la gente y se lo propuse al alcalde. Conseguimos 50 000 pesetas, la pusimos en marcha, y llegaron a participar más de ochenta jóvenes.

Se promovió una cultura creada por la propia gente, ¿no es así?

Las iniciativas han estado ahí, pero detrás siempre ha habido personas que las han hecho posibles. Te he comentado los casos de Gabaldón o Isabel con la pintura y el teatro, pero hay muchos más: Marisa, junto con la Casa de Andalucía, han sido fundamentales para hacer posible la actividad de sevillanas. Rafa y Pilar nos propusieron la creación de una coral y no dudamos en apoyarlos en lo que pudimos. Queti también hizo mucho por el grupo de corte y confección, Chema y Pililu en el tema de albergues. Al final, la cultura es construir sociedad y hacer partícipe a la comunidad para fomentar iniciativas en común.

Una de las propuestas culturales más importantes de Valdemoro que nace en esta época es la Universidad Popular (UPV), ¿cómo surge la idea de crear esta institución?



MÁS PRODUCTOS
CALIDAD
CERCA

EN DICIEMBRE
INAUGURAMOS

UN NUEVO
CENTRO
PARA
TUS COMPRAS

ELECTRÓNICA TELEFONÍA
LENCERÍA ROPA CORSETERÍA ZAPATILLAS
COCINA MENAJE BAÑO
TEXTIL HOGAR DECORACIÓN
MALETAS BOLSOS PAPELERÍA
LIMPIEZA Y HOGAR FERRATERÍA
MASCOTAS



BAZAR MARKET

by different

MADE DIFFERENT

Ronda de las Comunidades, 107. Junto a la gasolinera. A 150 m de la Glorieta del Universo.

PARKING PROPIO



Yo venía de Leganés y allí había universidad popular. Como sociólogo di alguna charla sobre temas sociales, moda y vanguardia. La idea de crear algo similar siempre me quedó en la mente, y cuando vine a Valdemoro se lo comenté al alcalde.

Con el poco dinero que se pudo dedicar de los presupuestos empezamos con cinco talleres (pintura, teatro, música, corte y confección y danza) y en las aulas del edificio del Reloj, que al principio no estaban en muy buenas condiciones hasta que se reformaron. Danza se impartía en un local cedido a un precio muy barato en la calle Libertad. Con esto empezamos y fue tal la demanda que nos vimos desbordados. Se incrementaron talleres que solicitaba la gente, como contabilidad, inglés y francés y hasta psicología, en total hasta veinte talleres. En la Universidad Popular celebramos elecciones y existían representantes. Tratábamos de que la democracia que hacíamos en la calle también llegara a estos organismos. Las decisiones se tomaban por mayoría, en grupo, y siempre por la gente que participaba.

¿Qué ha aportado la UPV a los vecinos de Valdemoro?

La UPV no solo ha sido un lugar donde aprender conocimientos, sino también oficios. Corte y confección o informática han sido salidas laborales para algunos de los alumnos. También supuso una herramienta muy importante la alfabetización. Se contrató a un maestro para enseñar a leer y escribir a toda esa gente que aún

no sabía, que, desgraciadamente, era bastante. La iniciativa surgió del propio Ayuntamiento y más tarde se contó con el apoyo de la Comunidad de Madrid. Hoy en día este taller, por ejemplo, sirve a personas que tienen dificultades con la lectura y la escritura, pero también es un estímulo para otras que tienen enfermedades, como principio de alzhéimer.

Tu labor en los últimos años de actividad ha estado muy relacionada con las personas mayores.

He estado con las personas mayores desde el principio, aunque me encargaba de alguna otra área. Había una asociación en la casa parroquial con la que tuve relación y me hice socio honorífico. Pagaba la cuota y me gustaba ir a hablar con ellos, siempre me ha gustado hablar con personas mayores. Por otra parte, no hay que engañarse, electoralmente eran una parte muy importante porque las personas mayores son fieles cuando consigues su voto y si ven sus necesidades cubiertas. Cuando en el año 1986

se creó la Casa de la Cultura hicimos un espacio dentro dedicado a ellos. Antes, en 1985 y a través de la Cámara Agraria, hicimos el primer viaje a Cádiz con cincuenta y dos personas. Al año siguiente, fuimos a Campoamor (Alicante), y a partir de ahí la gente mayor comenzó a animarse a salir de vacaciones. Muchos de ellos nunca habían visto el mar. Recuerdo la anécdota de un señor que, con los pantalones subidos y con los calcetines en la mano, alucinaba por



la playa de Benidorm viendo a las extranjeras en *topless*. Con las personas mayores siempre he disfrutado mucho, no sé si por lo que había vivido con mi padre, pero lo cierto es que siempre me he volcado con ellos.

Has ocupado el cargo de director del Centro de Mayores hasta que te has jubilado.

Los últimos diecisiete años he estado al frente del Centro Municipal de Mayores, que ha llegado a tener 6700 socios. Durante mi actividad organizábamos 33 talleres, de los cuales 30 eran gratuitos, y movilizábamos a más de 2000 personas con actividades diarias. Al cargo de estas había 58 voluntarios culturales y otros 50 voluntarios sociales dentro del programa de ayuda del mayor para el mayor. Los importantes eran y son estas 108 personas, y a ellas se les consultaba para modificar la programación.

El principal motivo por el que las iniciativas culturales se han visto mermadas es la reciente crisis económica. ¿Es una justificación suficiente o en realidad se puede hacer algo más?

Nosotros comenzamos con muy poco dinero y mucha imaginación. El problema es la comodidad. Siempre he dicho que ocupar un cargo público es complicado porque el dinero te viene de fuera y lo valoras menos que si fuese generado por uno mismo. Esto produce dos tipos de empleados, el que se acomoda y sabe que siempre va a cobrar y el que, sin embargo tiene la inquietud de crear nuevas iniciativas y se preocupa por las demandas de la gente.

Hay centros de mayores que son muy tranquilos, tienen su trabajadora social, peluquería, podólogo, dan gimnasia, imparten algún taller y poco más. Aquí, los trabajadores del Centro de Mayores creamos el voluntariado: personas mayores acompañan a otros mayores, eso en lo social. Por otro lado, hay voluntarios que tienen algún conocimiento específico e imparten talleres de gimnasia, guitarra, grupo de ciclismo de mayores... Lo que necesita la gente es apoyo, motivación y facilidades, nada más, el resto lo ponen ellos mismos.

En Valdemoro se han llevado a cabo actividades interesantes fruto de la colaboración entre el Ayuntamiento y las empresas locales. Pero hay que salir del despacho. Hay grupos que quieren salir y actuar, tan solo hay que darles un espacio para que puedan hacerlo. En definitiva, hay que potenciar las ideas y animar a la gente.

¿Crees que el crecimiento de Valdemoro ha traído consigo un aislamiento en lugar de un aumento de la comunidad vecinal?

En sociología lo denominamos como interés individual sobre el colectivo. Esto viene provocado en gran parte por las viviendas unifamiliares, que si no disponen de zonas comunes, apenas hacen vida en sociedad. En una comunidad de vecinos esto no suele ocurrir porque hay un mayor número de relaciones, frente a las individualidades de lo unifamiliar.

Entonces hablamos de un gran mal para la cultura de Valdemoro, ya que hemos visto que se ha creado de la manera contraria, gracias a la «colaboración» de muchos.



CENTRO DEPORTIVO **hélicon**

FITNESS, Y NATACIÓN

para todos



PISCINAS CLIMATIZADAS · SALAS FITNESS · SALA ARTES MARCIALES · SALA CICLO
PISTAS POLIDEPORTIVAS INTERIORES Y EXTERIORES · VESTUARIOS · CAFETERÍA

CUMPLE TU PROMESA

Actívala

BODYPUMP TRX GAP BOSU-TONIC BAILEACTIVO STEP CICLO BODYCOMBAT
PILATES BODYBALANCE AQUAFITNESS NATACIÓN MÉTODO AIPAP



**¡PROMOCIONES TRIMESTRALES
Y SEMESTRALES! Infórmate**

C/ Lili Álvarez, s/n. Valdemoro +info: 91 875 22 32

Síguenos en facebook.com/CDHelicon @colegiohelicon

www.cdhelicon.com



Totalmente. La cultura de Valdemoro debería de llegar a toda esa gente y a todos esos barrios. Uno de los primeros puntos por los que comenzar son los institutos. Estuve en el Departamento de la Concejalía de Juventud y se crearon los delegados de institutos. Ahora, que hay tantos centros educativos, se podría hacer una gran labor con los representantes de los alumnos para crear un gran movimiento juvenil. Los colegios también participan en este aislamiento, teniendo sus propias actividades e instalaciones. Los delegados son el vínculo de unión del Ayuntamiento con las necesidades de los jóvenes. En mi época, los sábados nos reuníamos con los delegados en la Casa de la Juventud para conocerlos y apoyarlos, en lo que fuera posible, en sus inquietudes y necesidades.

¿Qué se puede hacer entonces por el futuro cultural de la localidad?

El otro día, durante la inauguración de la exposición de Chema Rodrigo, se habló de que hacía falta otro espíritu, pero se necesita gente con impulso e iniciativa; y aunque no haya dinero, los políticos deben canalizarlo y potenciarlo. No sé si hay ideas, y eso me duele. Me decía un jubilado recientemente que lo que hay que hacer es apoyar, pero no intervenir. Hay una nueva generación y tienen que hacer realidad sus inquietudes.

Una vez jubilado, ¿cómo afrontas tu vida?

Lo que necesito ahora mismo es alejarme un poco, porque sigo siendo muy impulsivo y pierdo la objetividad. Ahora me voy a la universidad, escribo, leo, hago un poco de deporte y voy a jugar al dominó, que me encanta. He dejado atrás la dedicación a la ONG Amigos de Julián, a mi trabajo y paso más tiempo con mi familia.

Un deseo para el futuro cultural de Valdemoro.

Me gustaría que volviese otra vez ese ímpetu. Yo le diría a los políticos que hay que empezar a reunirse para que se pueda conseguir tener inquietudes y se tenga un papel activo en la creación de actividades:

salidas e iniciativas generadas por personas que primen el interés colectivo sobre el individual.

Miguel es una persona que derrocha energía. Ya jubilado, ha decidido volver a la universidad para culminar esa cuestión pendiente que se le quedó al no terminar *Periodismo*, la escritura.

Cerramos la entrevista con la certidumbre de que la voluntad, si es verdadera, en la mayoría de los casos está por encima de muchos de los impedimentos. Miguel es el vivo ejemplo de ello, pero no es una excepción. Valdemoro está repleto de personas que han contribuido a la creación cultural y de muchas otras que tienen mucho que aportar a la localidad. ✕

El Verano de Gala



Nuevo LOCAL

en el Centro Comercial El Restón (junto al cine)

El Verano de Gala



Abrimos todos los días

Desayunos & Meriendas,
tostadas, bollería, chapatines, tartas

Tortitas y Gofres a tu gusto

Batidos de Helado con nata y sirope

Frozen Yogurt (100% sin gluten)

Smoothies con fruta 100% natural

Más de 40 sabores de Helado
variedad, sin gluten, sin lactosa, sin azúcar, veganos
y hasta para perros



EL RESTAURANTE A RIA DE NOIA se traslada a Valdemoro,
con más de 20 años de antigüedad, podrás degustar en un nuevo
ambiente acogedor y familiar sus Platos típicos Gallegos.



PULPO A LA GALLEGA • LACÓN CON GRELOS • CODILLO CON CACHELOS • CHULETA DE TERNERA GALLEGA: ESPECIALIDAD DE LA CASA

Nos encontramos en la calle San Isidro, 1

Fines de semana: Gran variedad de productos • Vinos gallegos
Reserva ya tus comidas y cenas de empresa, para amigos y familiares, llamando al **910 025 504**

Unidad de Cardiología del Centro Médico Valdemoro El Restón

La clínica amplía su cobertura con la introducción de tres pruebas nuevas



Dr. Lorenzo V. Díaz Carretero. Especialista en Cardiología en 1995, Universidad de La Habana. Acreditación Europea en Ecocardiografía Transtorácica del Adulto, Lyon, 2008. Máster de Cardiología, Universidad de Alicante, 2010. Experiencia adicional en cardiopediatría y cardiopatías congénitas. Médico adjunto del Hospital Universitario Príncipe de Asturias, Alcalá de Henares.

La Unidad de Cardiología del Centro Médico El Restón nace producto del gran esfuerzo de profesionales de la salud especializados en el tratamiento y manejo integral de las enfermedades cardiovasculares. Su cobertura alcanza desde la prevención hasta la rehabilitación, y produce así un impacto favorable sobre la vida y la calidad de esta. La clínica ha incorporado a la Unidad de Cardiología de Valdemoro tres pruebas diagnósticas que tienen como objetivo alcanzar un diagnóstico más rápido y cómodo para el paciente: ergometría o prueba de esfuerzo en cinta, ecocardiograma Doppler Color, y Holter de ECG y Holter de Tensión Arterial.

Ergometría o prueba de esfuerzo en cinta

¿Qué es la ergometría y para qué se utiliza?

Es conocida también como prueba de esfuerzo. Consiste en la realización de ejercicio físico sobre un tapiz rodante o bicicleta estática bajo control electrocardiográfico. Es una técnica diagnóstica fundamental que se utiliza principalmente para el diagnóstico de la angina de pecho en pacientes con dolor torácico y para la valoración de la respuesta del corazón al ejercicio físico. De esta manera se ponen en evidencia problemas cardíacos que no se pueden diagnosticar en condiciones de reposo o que presentan pocos o ningún síntoma durante el esfuerzo habitual y cotidiano. Para lograr el correcto diagnóstico se estudia la actividad eléctrica durante el esfuerzo.

El músculo cardíaco se nutre a través de unas arterias denominadas coronarias. La obstrucción repentina de una de ellas puede producir el infarto cardíaco. La mayoría de las obstrucciones repentinas se producen en coronarias con cierto grado de obstrucción previa, a veces importantes, que solo se ponen en evidencia ante los esfuerzos. Si existe una obstrucción coronaria, al hacer un esfuerzo se producirá un déficit de riego sanguíneo que provocará la aparición de angina de pecho o alteraciones en el electrocardiograma. Esto es, entonces, provocar una isquemia, pero de manera controlada. Otra utilidad de la prueba de esfuerzo tiene lugar en el campo de las arritmias. Algunas alteraciones del ritmo cardíaco se evidencian durante el esfuerzo.

¿Quién debería realizarse una prueba de esfuerzo?

Los pacientes conocidos como cardiopatas tendrán su prescripción por el cardiólogo que les atienda. Según qué patología, se requerirá su estudio con una determinada periodicidad.

En cuanto a la prescripción de la prueba de esfuerzo en población sana, no hay acuerdos en general. Es altamente recomendable en pacientes mayores de cuarenta años con factores de riesgo cardiovasculares. Dentro de este sector se incluyen quienes padecen de hipertensión arterial, fumadores, diabéticos o personas con cifras altas de colesterol. Por otro lado, es recomendable también para los familiares de primer orden de pacientes con enfermedad coronaria precoz o de muerte súbita.

No obstante, es recomendable la prueba de esfuerzo —además de un estudio ecocardiográfico— a todo aquel que practique deporte o quiera iniciarse, aunque no tenga factores de riesgo cardiovasculares. En concreto, aquellas personas que han realizado poco ejercicio a lo largo de su vida o, por el contrario, lo practican de manera intensa de forma habitual.

Ecocardiograma Doppler Color

¿Qué es la ecocardiografía?

Es una prueba sencilla con la que se obtienen imágenes del corazón en tiempo real mediante ultrasonidos. Para la cardiología actual, la ecocardiografía —o ecocardiograma Doppler Color— es una herramienta indispensable, tanto como el fonendo. Para muchos cardiólogos ya no es posible hacer un estudio cardíaco básico sin dicha prueba, que es totalmente inocua y fácil de ejecutar. Como su nombre indica, es una ecografía cardíaca donde se puede estudiar la función mecánica del corazón, la contractilidad de sus paredes, la función de sus válvulas y el estado de la membrana que lo cubre (pericardio). También se pueden estudiar las primeras porciones de la arteria aorta.



¿Quiénes deberían realizarse un ecocardiograma?

Un estudio ecocardiográfico normal descarta muchas enfermedades y, como ya hemos mencionado, es una prueba indispensable para la valoración elemental del estado cardíaco. Digamos que no existe una prueba única que estudie toda la función cardíaca. El corazón es como una casa, que tiene estructura, paredes, fontanería, electricidad, desagües, etc. La ecocardiografía estudia la parte estructural de esa casa, que no se logra ver con otras pruebas convencionales, al menos igual de inocuas y baratas —mediante el TAC y la resonancia magnética se pueden detectar los mismos problemas, pero no son pruebas inocuas, baratas, ni sencillas—.

Por eso, para cualquier persona que desee un chequeo cardiovascular, esta prueba debería ser imprescindible. En el caso de los deportistas, antes de una prueba de esfuerzo, es necesario descartar problemas estructurales que no son detectables mediante un electrocardiograma y un examen físico y que, en muchas ocasiones, cursan sin síntomas durante años. En especial porque algunos problemas estructurales —valvulares, por ejemplo— contraindican la realización de la prueba de esfuerzo en sí, o al menos obligan a su realización con determinadas precauciones.



Holter de ECG y de TA

¿Qué son las pruebas de Holter?

Se trata de dos tipos de pruebas diferentes que consisten en un registro durante veinticuatro horas. En el caso del Holter de ECG se lleva a cabo una grabación del ritmo cardíaco. Por su parte, el Holter de TA mide la tensión arterial (TA).

En el caso del Holter de ECG (electrocardiograma), se colocan unas pegatinas en el cuerpo del paciente que contienen los electrodos del ECG que, a su vez, van conectados a una grabadora que deberá portar durante horas. En ella queda registrada la actividad eléctrica del corazón. Esta prueba es muy útil para detectar arritmias cardíacas, sobre todo cuando producen síntomas (palpitaciones o dolor torácico) de corta duración y que desaparecen sin que al paciente le dé tiempo de acudir a un servicio de urgencias. Esto es útil, puesto que en muchas patologías el ECG es normal cuando se realiza en ausencia de síntomas.

En el caso del Holter de TA, se instala en el paciente un tensiómetro que va conectado a una grabadora-programadora. La máquina se programa para que haga mediciones de la tensión arterial con la periodicidad que se quiera y guarda los registros. Suelen programarse mediciones cada quince minutos durante el día, y cada hora durante el sueño nocturno. Es muy útil para el diagnóstico de hipertensión arterial (HTA) y para saber si la medicación del paciente y los horarios en que la toma son efectivos. Por todo ello, está indicada en pacientes con HTA para su evaluación y el control del tratamiento, así como ante la sospecha de HTA.

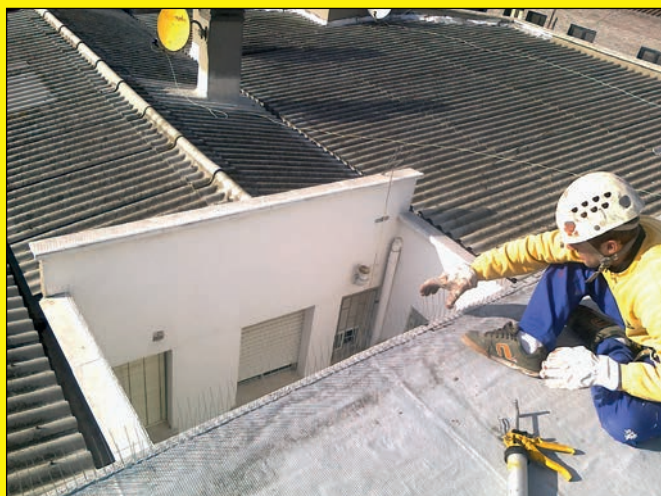
Para más información o solicitar cita previa, puedes ponerte en contacto en el teléfono **918 954 957**. El Centro Médico Valdemoro El Restón se encuentra en la avenida Mar Mediterráneo 1. Su horario de atención es de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 horas.

Ejezeta, trabajos en altura

La enorme calidad humana del equipo y el empleo de materiales y tecnología de última generación son algunas de las claves de su éxito

Es muy probable que paseando por Valdemoro hayas visto furgonetas, cartelería y operarios uniformados con un amarillo muy peculiar. De lo contrario, tras este reportaje, no podrás evitar fijarte. Pero ¿sabes a quién pertenecen?

Hablamos de Ejezeta, una empresa multidisciplinar especializada en todo tipo de trabajos dentro del mundo de la construcción, desde pequeñas reparaciones en comunidades de vecinos hasta grandes intervenciones en edificios emblemáticos de Madrid.



Su ocupación principal en el sector de la construcción son los trabajos verticales en fachadas y lugares de difícil acceso. A lo largo de sus dieciocho años de actividad, Ejezeta ha ampliado su oferta de servicios a otros ámbitos, como la jardinería, pocería, fontanería, estudio de arquitectura, etc.

Pero para contar la historia de Ejezeta debemos remontarnos a sus orígenes. César y Óscar Novoa son dos hermanos que junto con Iván Camacho, amigo de ambos, decidieron embarcarse en una aventura empresarial. Con pocos medios, experiencia previa y un trastero a modo de almacén, comenzaron sus primeros trabajos. Pronto consiguieron fidelizar algunos clientes que, con el tiempo, se convirtieron en los pilares fundamentales de lo que hoy es Ejezeta.

Seguridad, calidad y perdurabilidad

Hoy tenemos delante una empresa —con, aproximadamente, cuarenta trabajadores— que ha venido a cubrir las demandas que el resto de empresas del sector no cubrían: trabajos complejos de albañilería, pocería técnica o trabajos de difícil acceso solo posibles con el empleo de cuerdas de escalada.

A lo largo de los años, Ejezeta ha sabido adaptarse a la demanda de sus clientes, creando una clientela exigente con el resultado final y que busca una solución de calidad que perdure en el tiempo y que, por supuesto, cumpla con la máxima legalidad. Para ello han puesto en marcha un nutrido departamento de trabajos en fachadas y cubiertas con los mejores materiales y productos del mercado.

Su versatilidad es una de las grandes virtudes de su modelo de negocio. Los operarios prestan servicio tanto a particulares que mandan un trabajo muy riguroso como a comunidades de vecinos, administradores y empresas de gran envergadura. Ayuntamientos e instituciones también requieren de sus servicios. En el caso de Valdemoro, Ejezeta agradece la confianza que han depositado en ellos durante todos estos años en los que les han visto crecer como empresa.



Equipo, formación y rigurosidad

Ejezeta son los cerca de cuarenta empleados que cada día trabajan uniformados de amarillo. En sus filas cuentan con técnicos titulados y profesionales del ámbito de la construcción: arquitectos, arquitectos técnicos, fontaneros y técnicos de trabajos en altura, entre otros. Un grupo joven y cohesionado que aporta toda su implicación, tanto profesional como personal, en cada trabajo. Todos los trabajadores cuentan con la máxima formación en materia de prevención de riesgos laborales (recurso preventivo de sesenta horas de formación), así como la titulación para realizar trabajos en altura, primeros auxilios, riesgos eléctricos y espacios confinados, entre otros.



El respeto por el entorno en el que trabajan no solo proviene de su estrecha relación con los deportes de montaña, como la escalada y el alpinismo, sino que también es una de las principales políticas de la empresa: Ejezeta trabaja con proveedores verdes que respetan el



medio ambiente. Además, realizan un uso responsable de los materiales, clasificando, evitando derroches y reciclando todos los desechos que se generan.

En todas las áreas de trabajo de Ejezeta se utilizan los mejores materiales. De igual manera, esta política también se cumple en lo que a maquinaria de trabajo se refiere, ya que disponen de herramientas de última generación y de las marcas más prestigiosas del mercado: Sika, Juno, Hilti, Danosa, Gecol o Isover, que garantizan la seguridad de los empleados.

Esta premisa está estrechamente ligada a su rigurosidad en la atención al cliente. Una vez que reciben el aviso de incidencia, unos operarios se desplazan hasta el lugar de la incidencia para valorar la situación, encontrar los lugares conflictivos y coordinarse con el afectado.



tado o afectados. Todo ello tiene como resultado un modelo de negocio sólido con una estructura autoportante, lo que les permite tener independencia de grandes clientes o grupos empresariales. César nos cuenta orgulloso que un indicador claro del éxito de su negocio es que lleva con el mismo número de teléfono, tanto personal como profesional, desde que comenzó en el año 1999. Este hecho puede resultar anecdótico, pero lo cierto es que es muy poco común en el sector de la construcción, donde las deudas con proveedores, las administraciones públicas y los empleados obligan a las empresas a reinventarse, dejando tras de sí problemas económicos para el sector.

Ejezeta es una empresa con el cien por cien del capital propio. Su rigurosidad tanto con los clientes como con los proveedores les ha permitido crecer linealmente en sus dieciocho años de actividad. Cabe destacar que la empresa ha continuado creciendo en el sector más afectado por la recesión económica durante la mayor crisis económica de la historia de España.



Proyección de altura

Las expectativas de futuro pasan por la búsqueda de una nueva sede que les permita seguir creciendo. Aunque César no quiera crecer —se siente cansado—, detrás hay un equipo sólido y comprometido capaz de conducir la empresa al lugar donde quieren llegar. Su propósito es desarrollar aún más el área de arquitectura, ampliando su oferta a trabajos como la redacción de informes, peritaciones, gestión de demandas y reclamaciones vía judicial o amistosa o, incluso, la creación y desarrollo de proyectos.

Ejezeta se ha consolidado como la empresa líder en el sector de la rehabilitación de edificaciones en altura de la zona sur de Madrid. Su equipo joven y altamente cualificado y la calidad y el rigor en cada uno de sus servicios ofrecen a sus clientes la garantía de obtener soluciones que perduran en el tiempo. Estas son las claves que han hecho que esta pequeña gran empresa local haya conseguido ganarse la confianza y fidelidad de sus clientes más exigentes.



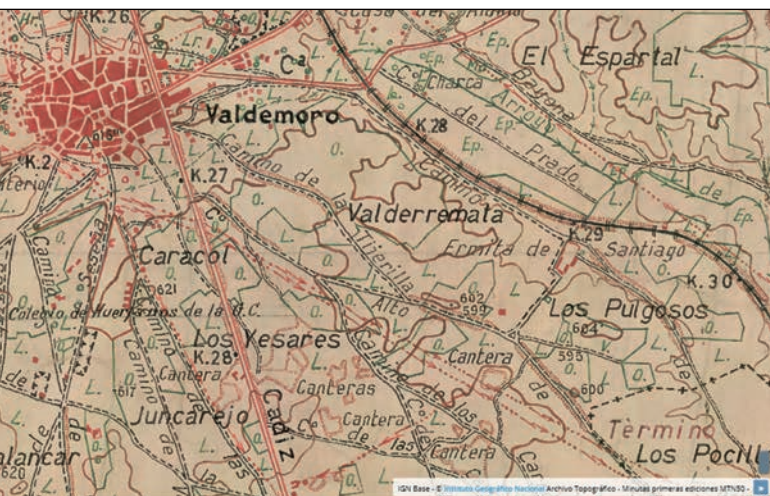
Si tu vivienda o comunidad sufre algún desperfecto de envergadura, Ejezeta pone a tu alcance su asesoramiento y experiencia de forma gratuita. Para más información visita su página web: eje-zeta.es.

La primera vivienda de Valdemoro y el renacimiento de un antiguo espacio industrial

Juan Sanguino Vázquez, Pilar Oñate Baztán (Gabark, Consultores en Patrimonio Histórico 2013, S. L.)

La primera vivienda de Valdemoro

Cuando paseamos por Valdemoro, a veces intentamos adivinar cuál de todas las construcciones que vemos será la más antigua. La iglesia, solemos pensar; no, la fuente de la Villa, el convento de las Clarisas, tal vez alguna de las muchas casas solariegas... Sin embargo, la vivienda más antigua de Valdemoro no está en su casco histórico, ni en las zonas urbanizadas más próximas; se encuentra tan solo a escasos dos kilómetros en línea recta del centro, hacia el sureste, en las proximidades del entorno denominado de la ermita de Santiago, aunque ya solo la podemos identificar a través de las escasas huellas que han quedado retratadas en el terreno. ↓



Minuta del MTN 1:50.000, Medios del del siglo XX

Los restos de esta vivienda, y de otras estructuras coetáneas a ella, se han podido descubrir tras el reinicio de los trabajos de excavación arqueológica en el área de la ermita de Santiago, que vienen desarrollándose desde mediados del mes de mayo de 2017.

En efecto, hay que alejarse del casco urbano y aproximarse a uno de los centros de producción más importantes de la edad antigua en la meseta sur, para intuir lo que antaño fue un pequeño hábitat, que tres milenios antes de que la influencia romana se hiciese visible en Valdemoro ya ocupaba la zona próxima a la ermita de Santiago y al arroyo de la Cañada.

La que hemos venido llamando la vivienda más antigua de Valdemoro la definen las huellas de hasta siete orificios excavados en el suelo donde irían ubicados los postes de delimitación de la cabaña y de sujeción de la cubierta de una estructura de planta ovalada. La techumbre estaría construida a base de ramaje vegetal, y entre las huellas laterales debió de existir algún sistema de anclaje horizontal que cohesionaba todo el conjunto. La vivienda en sí es un espacio de dimensiones reducidas, con una longitud máxima de 5,75 m y una anchura de 4,79 m; con una superficie de uso de 27 m² aproximadamente.



Orificios de poste que definían la primera vivienda de Valdemoro. Ermita de Santiago

Se localiza junto a otras estructuras circulares de menor tamaño, excavadas en el terreno, de las que solo nos queda el rastro de unos hoyos rellenos de tierra de diferente tono cromático al del terreno natural, que permite identificar una mancha diferenciada en el suelo. El origen de estos rellenos pudo ser doble: de forma natural y pausada en el tiempo (por derrumbe de las paredes del orificio, arrastre mecánico de sedimentos, etc.) o por procesos originados de forma voluntaria y de origen antrópico (vertido de residuos domésticos, de restos de combustión o de otras actividades) o, tal vez, una mezcla de ambos factores, que suele ser lo más habitual. En el interior de estas manchas, una vez excavadas, se han encontrado restos cerámicos de más de cinco mil años de antigüedad, restos de industria tallada en sílex, restos de fauna, de adobe, etc.

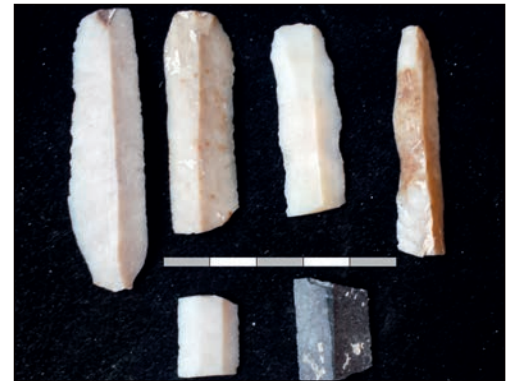




Reconstrucción de la primera vivienda de Valdemoro, por Daniel Armero

Todo ello nos hace sospechar el tipo de actividades que se estaban realizando: vasijas para almacenar o cocer alimentos; utensilios de piedra para actividades domésticas o de caza; restos de fauna (muy escasa por cierto), por lo que la ingesta de proteínas animales debió ser muy ocasional; y, sobre todo, restos de adobe, o de barro quemado, que nos conducen a pensar que los primeros pobladores de Valdemoro vivían en habitáculos que utilizaban y conocían el adobe de alguna forma, bien como zócalo o alzado de paramentos, bien como bases de hogares o lechos de fuego.

Las manchas y orificios excavados en el terreno tuvieron múltiples finalidades que aún no se han determinado exactamente. Entre ellas destaca su uso como silos o despensas para el almacenamiento de grano o de otros recursos; para la localización de vasijas de gran tamaño (como el caso de una de las identificadas en Valdemoro), que contendrían líquidos (agua o leche). Los orificios, en ocasiones, también son el resultado de la explotación del subsuelo en busca de materias primas para la obtención de arcilla o arena, cuya utilidad es la fabricación de cerámica, o para la extracción de sílex. En otros casos, y el uso aquí es más evidente porque se localizan restos de combustión, estos orificios son utilizados como hornos subterráneos.



Restos cerámicos a la izquierda y de industria lítica en sílex a la derecha. Ermita de Santiago

Los materiales cerámicos encontrados (algunos con un engobe rojo denominado almagra), junto con la reiterada presencia de restos de sílex tallados sobre hoja, es decir, sobre piezas rectangulares de un tamaño estandarizado, nos hace pensar que nos encontramos en un momento anterior a lo que tradicionalmente se denominó



¡Amplias ZONAS COMUNES en urbanización cerrada!

50 UNIFAMILIARES

URBANIZACIÓN cerrada con Piscina, Pádel y Jardines

RESIDENCIAL AMÉRICA: Avda Hispanoamérica nº 83

RESIDENCIAL AMÉRICA
V A L D E M O R O

iberCaja

INFORMACIÓN:
91 309 66 88 / 619 15 98 31
www.poscam.es

MÁS INFORMACIÓN:
91 808 47 09
C/ San Vicente de Paúl, 28 • 28350 Valdemoro (Madrid)

GCI
GRUPO CENTRO INMOBILIARIO



Edad de los Metales, que, en este caso, nos traslada a un entorno socioeconómico ligado a las actividades agrarias. Son las denominadas sociedades campesinas, que tienen su sustento en incipientes actividades de transformación del medio para obtener un mayor rendimiento que el que supone un aprovechamiento directo de él. Para el caso de los restos encontrados en Valdemoro estamos a la espera de obtener dataciones absolutas con carbono-14, pero en otros espacios próximos se ha fechado este momento en torno al final del quinto milenio antes de nuestra era.

Por todo ello, el conjunto descrito es anterior a otros restos encontrados en las proximidades aunque muestren un patrón de asentamiento, una tipología de hábitat y unos restos arqueológicos visibles similares. Estos restos nos llevan a concluir que la zona en torno a la ermita de Santiago constituyó el primer lugar de ocupación de Valdemoro. El espacio que hoy es nuestro casco urbano no se ocupó hasta varios milenios más tarde. Si bien a partir de ese momento ambos espacios coincidieron temporalmente, es decir, se ocuparon en paralelo, quizás por un mismo grupo de población que se expandió y se desplazó hacia el norte.

Resumiendo, podemos decir que entre el 3500 y el 1000 a. C. existió una población estacional en los márgenes del arroyo de la Cañada y el antiguo arroyo de la Cobatilla, localizado este último en el espacio que hoy denominamos calle Illescas y avenida del Mediterráneo. Pero, aunque estas fueron las primeras zonas pobladas de Valdemoro, el origen de nuestra ciudad como tal es bastante posterior, y hay que traerlo a épocas históricas, tras la repoblación de los reinos cristianos, no antes del siglo XIII de nuestra era.



*Proceso de excavación arqueológica.
La Calderona, próxima a la ermita de Santiago*



*Restos de vivienda de la Edad del Hierro
en el Yacimiento El Colegio, próximo al CEIP Ntra. Sra. del Rosario*

Os deseamos unas felices fiestas y un próspero año 2018

REYES
GABINETE



MEDINA
FISIOTERAPIA

- INDIBA activ: terapia celular activa
- Ondas de choque radiales
- Cólicos de lactante, método Rubio
- Drenaje linfático
- Punción seca
- Fisioterapia general
- Fisioterapia deportiva
- Dietética deportiva
- Estudio de la pisada
- Podología deportiva
- Test de aptitud médica deportiva

CRISTO DE LA SALUD, 5

Infórmese en los teléfonos ☎91 895 57 21 / 659 913 021

www.fisioterapiareyesvaldemoro.es

www.fisiovaldemoro.es



- | | | |
|----------------------|----------------------|---------------------|
| • Pilates suelo | • Yoga embarazada | • Flamenco |
| • Pilates consciente | • Hipopresivos | • Sevillanas |
| • Pilates máquina | • Nutrición | • Ballet |
| • Pilates niño | • Micropigmentación | • Música para bebés |
| • Yoga | • Terapias naturales | • Tablao flamenco |

CRISTO DE LA SALUD, 10

www.vidasanasaludybienestar.com

vidasanasaludybienestar@gmail.com

Infórmese en el teléfono ☎91 808 03 62





Detalle del acceso a dos de los hornos de cal. Ermita de Santiago

Los hornos de cal

Pero las novedades arqueológicas no se quedan aquí, las excavaciones en el sector próximo y marginal en donde se ubican los restos del *vicus* de época romana han podido ofrecer datos referidos a varios milenios más tarde, ya en nuestra era, en las proximidades de la ermita de Santiago. En cambio, otras se sitúan sobre el hábitat prehistórico, donde surgió una gran estructura de producción industrial, asociada al arroyo de la Cañada y al camino paralelo a este, que constituyó desde época prehistórica una vía de comunicación natural que permitía el intercambio de mercancías y la llegada de novedades.

De este fase ya se documentó en el año 2008 la traza de un *vicus* de época romana que estuvo en funcionamiento entre los siglos I y III d. C., y que, más tarde, a partir de los siglos IV y V se transformó en una *domus* (casa). El *vicus* controlaba un emplazamiento industrial, donde están atestiguadas estructuras asociadas al procesamiento del vino o el aceite, a la fabricación de cerámica y, sobre todo, y esta es la novedad, a la obtención de cal.

Esta zona de producción que, como hemos dicho, se inició en torno al siglo I de nuestra era, estuvo funcionando con desigual intensidad durante al menos cinco siglos. Se articulaba a partir de un espacio central, en torno al cual se disponían diferentes dependencias domésticas, artesanales y agrarias (esta sería, en sí, la definición de un *vicus*).

Nuestro *vicus* debió de estar regentado por un propietario que podía o no vivir en él. No parece que sea así en nuestro caso porque

no se han detectado estructuras domésticas de lujo hasta más tarde, en el siglo IV, cuando surge el trazado de la *domus*. A pesar de esto, parece razonable pensar que en él habitasen varias familias que componían la mano de obra del establecimiento. La instalación funcionaba como una pequeña área industrial asociada a la explotación de los recursos agropecuarios y a actividades artesanales. En nuestro espacio (recordemos que no está totalmente excavado y que está protegido como zona de reserva arqueológica) hemos localizado restos de piletas de decantación, restos de hornos para la cocción de arcilla, etc.

Pero entre los restos hallados recientemente destaca la presencia de unos orificios circulares excavados en el terreno con restos de combustión, que hemos venido en denominar hornos de cal. Tienen unas dimensiones superiores al resto de hornos localizados hasta el momento, con un diámetro superior a 4 m, un grosor de pared de entre 30 y 40 cm y una profundidad conservada de más de 2,5 m. Se localizan próximos entre sí, y con una orientación similar sureste-noroeste. Constituyen un conjunto de tres hornos de cal que procesaban una ingente cantidad de cantos calizos de entre 40 y 50 cm de envergadura que, una vez sometidos a altas temperaturas y deshidratados, se convertían en la cal que era utilizada como materia prima indispensable para la construcción. Tras la excavación arqueológica, en su interior se han encontrado restos de estos cantos calizos, junto a paquetes de tierra quemada y, en el fondo, estratos blanquecinos de cal, de hasta medio metro de po-

tencia, lo que nos hace pensar que los hornos fueron abandonados en pleno proceso de uso.

Se trataba de un modelo de explotación que no ha variado mucho hasta época reciente. Es un método ingenioso de procesamiento que cohesiona los materiales de construcción a través de un orificio circular en el terreno, reforzado por un anillo de piedras y sobre el que se disponía un paquete de arcillas de entre 30 o 40 cm de grosor. Una vez cocida en las diversas fases de uso, la pared se iba endureciendo cada vez más, dándole mayor consistencia al horno. Al interior se accedía por un pequeño orificio de 1,5 m de altura y 1 m de ancho, rematado superiormente a modo de arco que se utilizaba para introducir la carga, retirar la producción y proceder a la limpieza del horno. La cubierta superior tenía forma de cúpula y se rehacía en cada carga, lo que ayudaba a introducir esta y a extraer la producción.

El proceso de fabricación de la cal necesita de al menos una semana. Primero hay que localizar un lugar próximo para la obtención de las materias primas, en nuestro caso está a escasos cien metros, con unos afloramientos calizos de escasa consistencia sobre los niveles de yesos. Después se acopia la materia prima junto a los hornos para proceder a su cocción con temperaturas superiores a los 700°, que inciden en la deshidratación de la piedra caliza, convirtiéndola en una masa blanquecina que, una vez molida, permite su traslado y uso, no sin antes esperar unos días a que se enfríe. Por eso, la presencia de tres hornos juntos hacía la fabricación más eficiente e impedía parones de producción generados por esperas técnicas. Mientras la carga de un horno se enfriaba, otro horno estaba cociendo, y en el tercero ya se podía recoger la carga o iniciarla.



Reconstrucción de un horno de cal.
<http://hornodemontesa.blogspot.com.es>

El resultado de esta producción debió de generar múltiples residuos y acopios de piedras que dibujaron el horizonte próximo al arroyo de la Cañada. La presencia de ingentes montículos cenicientos o ennegrecidos, derivados de la limpieza y retirada de cada carga; manchas de cal; restos de acopios calizos; de leña para la combustión; y pequeños hogares o lechos de fuego permanentes, que permitían avivar la combustión de los hornos en todo momento, debió de ser el paisaje con que se despertaban y convivían cada jornada los habitantes del *vicus* romano de la ermita de Santiago. Pero eso es otro capítulo que contaremos en otra ocasión...



**¡¡NO ESPERE
AL FRÍO!!!**

**YA
ESTAMOS
AQUÍ**

Factoring chimeneas

EL MEJOR CALOR ECOLÓGICO



Ponga ahora su cassette o chimenea y benefíciese de las formidables ofertas que le ofrecemos.

Visítenos y lo comprobará.

Amplia gama en estufas y calderas de pellets, cassettes, hornos y chimeneas de leña.

Todo tipo de acabados en madera, pladur, mármol, piedra... Instalación casi sin obras.

Vea nuestra exposición.



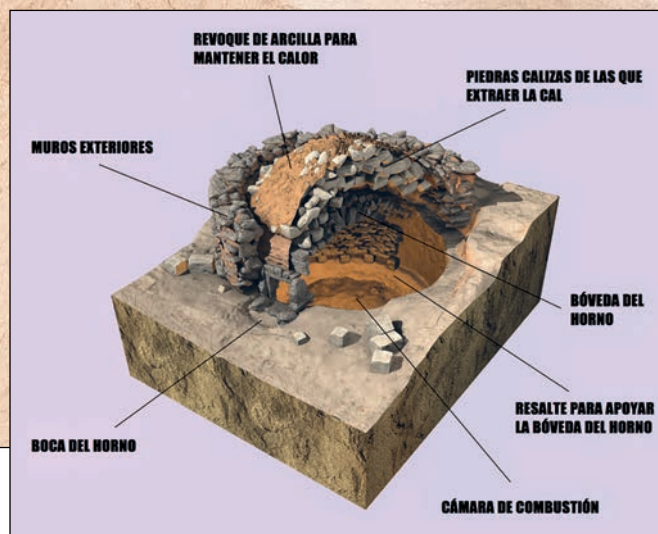
Avda. Andalucía, 123 · Valdemoro, Madrid
t. 91 808 33 68 / 647 365 983

www.factorringchimeneas.com

Abierto de lunes a viernes de 9.00 a 14.00h y 16.00 a 20.00h
Sábados de 9.00 a 14.00h



Detalle del acceso a otro de los hornos de cal. Ermita de Santiago



Esquema de funcionamiento de un horno de cal.
<http://hornodemontesa.blogspot.com.es>

El renacer de un área industrial

Esta actividad extractiva e industrial se vuelve a identificar apenas cien metros más al oeste, y bastantes siglos después, desde el siglo XVII hasta bien entrado el siglo XX. Los habitantes de Valdemoro emularon a los romanos y explotaron en la zona canteras y hornos de yeso con el mismo fin y con tecnología similar. La actividad industrial de Valdemoro durante buena parte del siglo XIX y del XX fue principalmente la explotación de las zonas con yesos, extrayendo los cristales de esta roca que, una vez calentados en hornos, se transformaban en polvo de yeso que ha servido para la construcción. La toponimia y el callejero de la zona son testigos de esta actividad (avenida de los Yesares, calle de los Carros, avenida de las Canteras, Polígono de las Canteras, etc.). En las proximidades de lo que actualmente se denomina avenida del Ferrocarril aún quedan restos de uno de estos yesares, y podemos observar que la técnica de funcionamiento, salvando las distancias, no era muy dispar.

En época romana se utilizó la parte superior del afloramiento rocoso convertido en caliza (en este caso de escasa calidad como piedra para la construcción, por su alto grado de disgregación) que sometida a una temperatura adecuada es susceptible de ser transformada en cal viva. Posteriormente, nuestros coetáneos de Valdemoro explotaron las cotas inferiores de estas crestas calizas que contenían principalmente yesos, con una tecnología más avanzada, pero con idéntica finalidad. Se cumple así un círculo histórico de explotación de los recursos naturales en Valdemoro que se inició



Localización y vista aérea de uno de los últimos yesares de Valdemoro. Calle Ferrocarril, junto a km 27 A4. <http://www.madrid.org/cartografia/visorCartografia>

en época romana y que estuvo presente hasta finalizada la anterior centuria. ✕

Agradecimientos:

Queremos agradecer la participación en las excavaciones arqueológicas a Daniel Armero, Coloma Díaz, Patxi del Río, Eduardo, Rodríguez, Ángel Lancho, Laura Sánchez, Almudena Sanguino, Luis Santano y, especialmente, a Forum Creaciones, S. L., que las está financiando.

Bar-Restaurante Nancy, cocina casera al más puro estilo castellano



En su salón podrás degustar platos tradicionales y exquisitas piezas en horno de leña

Hay quien piensa que en cuestión de comer, como en casa en ninguna parte. En el polígono industrial de La Carrehuela hay un lugar donde esa sensación es muy parecida, el Bar-Restaurante Nancy. Las recetas de siempre y el sabor de sus platos te harán sentir igual que te sientes en la comodidad del hogar.

El Bar-Restaurante Nancy se presenta como novedad en Valdemoro, pero detrás de esta nueva oferta gastronómica hay un colectivo de profesionales con más de dieciséis años de experiencia en hostelería. En los tres meses transcurridos desde que inauguraron el local, se ha convertido en un lugar donde poder degustar una cocina familiar y casera, en un ambiente rústico y acogedor y con un amplio horario al que cada vez acuden más empresas de la zona y vecinos de Valdemoro y Ciempozuelos.



El local se encuentra muy próximo a una de las principales vías nacionales, como es la Autovía Sur (A4) y cuenta con una parada de autobús muy próxima al establecimiento. Su estética es muy marcada, al más puro estilo castellano, donde el ladrillo y la madera son los protagonistas. Dispone de un salón amplio, una barra cómoda y extensa, así como una cocina de grandes dimensiones con capacidad para dar servicio a más de treinta comensales.

Entre sus servicios se encuentran el tradicional bar con servicio de terraza y el restaurante con horno y parrilla de leña. Su oferta



gastronómica, como su ambientación, está compuesta por recetas características de la cocina más tradicional española. La carta nos ofrece variedad de carnes, pescados y platos de cuchara, todos ellos de elaboración casera.

Uno de sus puntos fuertes es su horno de leña, en el que podrás degustar cordero, cochinillo y cocina tradicional. Además, disponen de una parrilla de leña para degustar chorizo, panceta y pollo.

Además del menú de restaurante, el Bar-Restaurante Nancy dispone de menú del día, consistente en tres primeros platos y dos segundos, carne o pescado, comprados el mismo día y menús especiales para eventos y celebraciones. Para más información sobre la configuración de los mismos puedes ponerte en contacto en el teléfono 910 580 278.

Con la navidad a la vuelta de la esquina, han elaborado tres menús para comidas y cenas de empresa compuestos por cinco primeros y cinco segundos a elegir. Sus precios son de 25 euros, 30 euros y 35 euros, respectivamente.

El Bar-Restaurante abre de lunes a sábado desde las 6:00 de la mañana hasta las 22:00 horas. Los domingos cierra habitualmente, aunque puede abrir sus puertas en caso de reservas para celebraciones especiales de todo tipo, como comuniones, bautizos, cumpleaños...



Visita el Bar-Restaurante Nancy en calle Huelva 3, nave 41, (Polígono Industrial La Carrehuela) o reserva en el teléfono 910 580 278.



Vianda Natural, carnes de confianza

Adquiere la mejor selección tanto en su local como en su tienda 'online'

Hacer de su profesión un estilo de vida es algo de lo que no todo el mundo puede presumir. Con la misma ilusión que el primer día, en Vianda seleccionan minuciosamente las mejores carnes para ofrecer productos con la máxima calidad, el mejor servicio y las mayores garantías sanitarias.

Tienen un compromiso total con el proceso productivo completo y seleccionan las mejores ganaderías de la región, aquellas dotadas de sistemas de control alimenticio que analizan la calidad de la carne del animal desde su nacimiento hasta el sacrificio.

Los veinte años de experiencia como distribuidores al por mayor que acumulan les permite tener un conocimiento amplio sobre alimentación animal, lo que se traduce en una selección de carnes de altísima calidad para el disfrute del cliente.

Prueba de ello es que cada día decenas de profesionales confían para su negocio en la materia prima que Vianda Natural ofrece. Como mayoristas de carne, su labor es la de seleccionar en el campo animales con unas características concretas que proporcio-

nen una carne con sabor y jugosidad excepcionales. Esto se consigue solo con razas específicas y una alimentación muy cuidada con productos naturales.



Vianda Natural destaca por ofrecer una amplia variedad de productos de elaboración propia. Manufacturan deliciosos productos caseros con la mejor materia prima, para que puedas disfrutar de su carne de una forma diferente: hamburguesas, pinchos, rollitos, rellenos, etc. El proceso es 100 % casero y de origen natural, dos factores muy importantes

para crear una pieza deliciosa.

En su tienda puedes encontrar preparados, como pollos rellenos, *escargot*, aletas de ternera rellena, *tournedó* de ternera, cinta de lomo con jamón y queso para asar o *nuggets* de estilo casero, entre otros. Todo ello servido con una receta recomendada para que solo tengas que seguir unos sencillos pasos y crear un plato de auténtica alta cocina. Su selección de productos, la elaboración y su tratamiento se someten en todo momento a los controles de calidad más exigentes, tanto propios como externos. Solo así pue-





den ofrecer con el máximo rigor la mejor selección de productos cárnicos de Madrid.

El mejor trato y servicio están garantizados de la mano de sus profesionales. El asesoramiento, la atención cercana y la amabilidad son las claves para ganarse la satisfacción de sus clientes.

Si lo deseas puedes encargar tu pedido por teléfono (910 819 666) y recogerlo directamente en la tienda o solicitar servicio de entrega a domicilio. Esta es gratuita en Valdemoro o alrededores para compras superiores a 40 euros. Para el resto de zonas, tendrá un coste adicional de transporte isoterma, establecido por la empresa transportista.

En su tienda *online* (www.carniceriaviandanatural.com) puedes comprar cualquiera de sus productos de manera cómoda y desde cualquier lugar. La entrega se realiza en un plazo máximo de entre 48 y 72 horas, según sea la distancia al punto de entrega.

Ya que el precio no debe ser un inconveniente para disfrutar de una carne de primera, ponen a tu disposición numerosos lotes a precios económicos. Además, desde noviembre de 2016, todos los miércoles ofrecen un 15 % de descuento sobre la compra en su establecimiento (los lotes de carne no son acumulables con esta promoción).



Para más información puede visitar su página web www.viandanatural.com o ponerte en contacto en el teléfono 910 819 666, en la página de Facebook www.facebook.com/viandanaturalvaldemoro o mediante el correo electrónico tiendavaldemoro@viandanatural.com.

Te esperan en la avenida Mar Mediterráneo n.º 13 (junto a la rotonda del Astronauta de El Restón).



Juan Carlos Rodríguez Búrdalo

Texto_Fernando Martín Pescador · Fotografía_Ncuadres

Muchas búsquedas de la vida se originan y comienzan con un encuentro. En el año 2012, después de haber estado viviendo cinco años en Nuevo México y a punto de volverme para España, conocí al profesor universitario Alfredo Rodríguez. Ya jubilado, me recibió en su casa de Albuquerque junto a su esposa, Lita Rodríguez. El motivo de mi visita era entrevistarle para un artículo sobre el poeta Ángel González. Alfredo y Ángel habían sido grandísimos amigos. Fue un encuentro delicioso. Me enteré de que Alfredo había publicado también varias novelas. Supe que había nacido en Brooklyn, de padres españoles. Me contó que, a lo largo de su vida, había conocido a tres grandes poetas: trabajó junto al aragonés Ildefonso Manuel Gil en la Universidad de Rutgers, en Nueva Jersey, y llegaron a ser vecinos, comprándose, a la vez, una casa al lado de la otra; fue compañero de departamento del asturiano Ángel González, en la Universidad de Nuevo México, y fueron grandes amigos durante muchísimos años; y, por último, cuando le pregunté por sus propias novelas (una inédita, sobre Ramón J. Sender), Alfredo me dijo que el verdadero escritor en la familia Rodríguez era su primo hermano Juan Carlos Rodríguez Búrdalo, poeta y guardia civil, residente en Valdemoro. «A ese Rodríguez tienes que entrevistar y no a mí», me soltó Alfredo mientras me despedía de su esposa antes de salir de la casa.

Por eso, hoy, mientras Juan Carlos Rodríguez Búrdalo me regala su tiempo generosamente, mientras disfruto de su articulada conversación, yo me recreo en el final de mi búsqueda, en la búsqueda

que comenzó el día que me encontré a Alfredo Rodríguez y me hizo saber de la existencia de su primo hermano. Frente a un café, hablamos de la obra poética y de la carrera profesional de Juan Carlos Rodríguez Búrdalo.

Durante toda tu vida laboral has compaginado la poesía con tu trabajo como general de la Guardia Civil. ¿Dónde han confluido las dos actividades? ¿Se han enriquecido ambas al encontrarse dentro de la misma persona?

Antes de intentar una respuesta, creo necesaria una precisión. La poesía ha sido, es siempre, compañera de vida, no solo en los últimos años como general de la Guardia Civil; por lo que he procurado, desde muy joven, compaginar lo mejor posible la profesión militar con la pasión por la poesía, tanto a nivel de lector como de escritor —guardo mis primeros versos de adolescente, y mi último libro es de hace dos años—. Así es que, conmigo, profesión y poesía han sido compañeras de piso. He procurado que se lleven bien, aunque la exigencia de dedicación extraordinaria propias del ejercicio de la profesión de guardia civil no le ha permitido a la poesía el tiempo que demandaba. Pese a que cada una de ellas, profesión y poesía, han tenido su propio discursar, es cierto que ha existido un enriquecimiento mutuo. Y la confluencia más visible me parece que se produce en el libro *De un oficio infinito*, publicado en 1986, al obtener el Premio Adalid de Literatura Militar.



25 AÑOS CON LA MEJOR IMPRESIÓN EN VALDEMORO
Envía tus archivos por mail y pásate a recogerlos

FOTOCOPIAS · PLANOS · IMPRENTA · ENCUADERNACIÓN · PLASTIFICADOS · SELLOS DE CAUCHO · SERVICIO DE FAX
CARTELERÍA · LONAS · ROTULACIÓN · VINILOS · PEGATINAS...



Mes del alumno / Hacer fotocopias para grupos sale más rentable

Plaza de la Constitución, 17 · 28341 Valdemoro, Madrid · t.91 895 26 66 / m.691 479 811 / acherepro@telefonica.net



No es el único premio que ha recibido tu poesía. Muchos de tus libros han sido publicados gracias a ganar prestigiosos galardones en Madrid, en Jaén, en Salamanca, en Castellón, en Dos Hermanas (Sevilla), en Torrevieja (Alicante) y en Alcalá de Henares. Se te ha publicado en italiano y has sido traducido al holandés. Todos estos reconocimientos sitúan tu obra, sin lugar a duda, en un buen lugar dentro de la poesía contemporánea. ¿Qué intentas transmitir con tus poemas? ¿Cuáles son tus temas más recurrentes? ¿A quién van dirigidos?

¿Qué intento transmitir con mis versos? Pues verás, permíteme que preceda a mi respuesta un pensamiento de alto vuelo, escrito por el poeta Adolfo Alonso, al publicar, hace unos años, su libro *Poemas del claustro*. Dice Alonso: «El Hombre no concibe el universo, pues cuando mira el cielo de las noches, cuando las ve quebradas por luz incontenible en el espejo opaco de los dedos, no sabe qué decir, solo suspira y camina despacio; después cuenta sus cosas, reconoce la tierra que lo labra». La escritura de Adolfo Alonso, que tanto me impresionó, me viene al pelo para decir que entiendo mi poesía como búsqueda para explicar lo inexplicable de este ser transitivo que es el hombre, criatura para pasar, ser temporal que busca en la belleza redención de ese destino inexorable. En el camino, heridos por la luz que deslumbró momentos memorables, el equipaje que nos acompaña durante el viaje: los olvidos perdonados y rescatados en el poema.

Lo que diferencia a los poetas en su escritura es la personalidad de cada uno en la manera de abordar estos temas, en la forma de acercarse a ellos y expresarlos.

Y ¿a través de qué temas? No me parece descubrir nada nuevo si digo que en la obra de todos los poetas suelen aparecer la infancia y juventud o su recuerdo; el amor y el desamor; la soledad; el paso del tiempo; en fin, la muerte. Lo que diferencia a los poetas en su escritura es la personalidad de cada uno en la manera de abordar estos temas, en la forma de acercarse a ellos y expresarlos. Por lo que a mí respecta, desde la conciencia del misterio que el hecho poético encierra, solo se me alcanza que determinados estados de ánimo, sensaciones, situaciones, recuerdos... me provocan la necesidad de la escritura poética. En 1999, ya publicados mis primeros siete libros de versos, aparece en la editorial Calambur, de Madrid, *En el dócil fulgor de las palabras*, una antología de

mi obra hasta ese momento. El profesor y crítico literario Lama Hernández escribe para encabezarla un extenso estudio con este título: «La poesía de Juan Carlos Rodríguez Búrdalo: Razón de vida», texto con el que no puedo estar más de acuerdo.

Y, si mi poesía es razón de vida, la contemplación sobre el mundo y sus elementos, la infancia y juventud rememoradas, el amor y el desamor, y la reflexión sobre el tiempo y la muerte son algunos de los lugares sobre los que mi poesía vuelve una y otra vez en las diferentes muestras poéticas. Hoy, al cabo de veinte libros de versos, quienes tienen la amabilidad de ocuparse y escribir sobre ellos coinciden en señalarme poeta elegíaco, metido en soledad y con piso de alquiler en la memoria. El profesor Lama Hernández finalizaba el es-

tudio sobre mi poesía con estas palabras: «Pero cualquier recuento de los temas frecuentados por el poeta a lo largo de sus libros acabará en la constatación de la insistencia en uno de ellos, bajo cuyo prisma se observan todos los demás: el tiempo. Poéticamente, podríamos añadir, el tiempo machadiano».

Y ¿a quién van dirigidos mis poemas? Creo poder afirmar que hago poesía a través de mi experiencia, de la memoria de mi experiencia y de la imaginación de lo que pudo ser experiencia. Las razones son casi siempre oscuras respuestas al hermoso accidente que es vivir. Obviamente, material y herramienta es la palabra. Con otros coincido en estimar la escritura poética como ejercicio de salvación personal, con uno mismo como destinatario primero, y creación de tránsito y comunicación a los demás.

En poesía, todo lo que no es autobiografía es plagio, nos dejó advertido el clásico. La Editora Regional Extremeña publicó hace pocos años una antología del poeta portugués Fernando Pinto do Amaral con el título *Exactamente mi vida*; nuestro José Hierro tituló uno de sus libros más importantes *Cuanto sé de mí*; con el poeta mallorquín José Carlos Llop, debo abundar en el asunto advirtiéndole que no entiendo la poesía sin biografía, de manera que mis poemas no son sino fragmentos de vida y mis libros sucesivas entregas autobiográficas. Como él, pretendo con mis poemas decir mi vida y que sea verdad.

La poesía como íntima bitácora del viaje que es la vida. La poesía como última tabla de salvación. Pero, además del obvio intimismo, muchos poetas deciden también compartir y difundir

la poesía contemporánea con el resto de la comunidad. Así, a finales del siglo pasado, durante ocho años dirigiste las aulas de poesía «José Luis Sampedro», del Ayuntamiento de Aranjuez, y «Pedro Antonio de Alarcón», del Ayuntamiento de Valdemoro. Me consta que invitaste a poetas de primera línea, que se acercaron a la localidad y los valdemoreños pudieron conocerlos en persona. Háblanos un poco de esa experiencia y cuéntanos tus impresiones al respecto.

Ciertamente, el 16 de noviembre de 1999, ante los entonces alcalde y concejala de Cultura de Valdemoro, echaba a andar el Aula Pedro Antonio de Alarcón, acto y proyecto del que alguna prensa nacional se hizo eco. De las diferentes modalidades para difundir la poesía elegí la de aula porque me pareció la más completa. Precedida de suficiente información sobre la bibliografía del poeta invitado —los colegios de Enseñanza Secundaria, entre los destinatarios—, cada sesión se desarrollaba a través de tres espacios o secuencias: en el primero, el director del aula presentaba a los asistentes las claves de la obra del poeta visitante, siempre con más de cinco libros publicados y personalidad reconocida en el mundo de las letras. A continuación, el poeta visitante leía una selección de su obra y, finalmente, se abría un coloquio entre poeta y asistentes.

Bajo esta fórmula, leyeron sus versos en Valdemoro, entre otros, poetas como Luis López Anglada, Ángel García López, Rafael Morales, Rafael Guillén... todos ellos galardonados con el Premio Nacional de Poesía. Cito aparte a Leopoldo de Luis, que además de Premio Nacional había sido reconocido con el Premio de Las Le-








Soluciones Integrales en Seguros

PARTICULARES	EMPRESAS	PERSONALES
— Auto	— Pyme	— Decesos
— Hogar	— Resp. Civil	— Salud
— Comunidad Vecinos	— Comercio	— Vida
— Camiones	— Flotas	— Ahorro
— Motos	— Transporte	— Jubilación
	— Convenio colectivo	



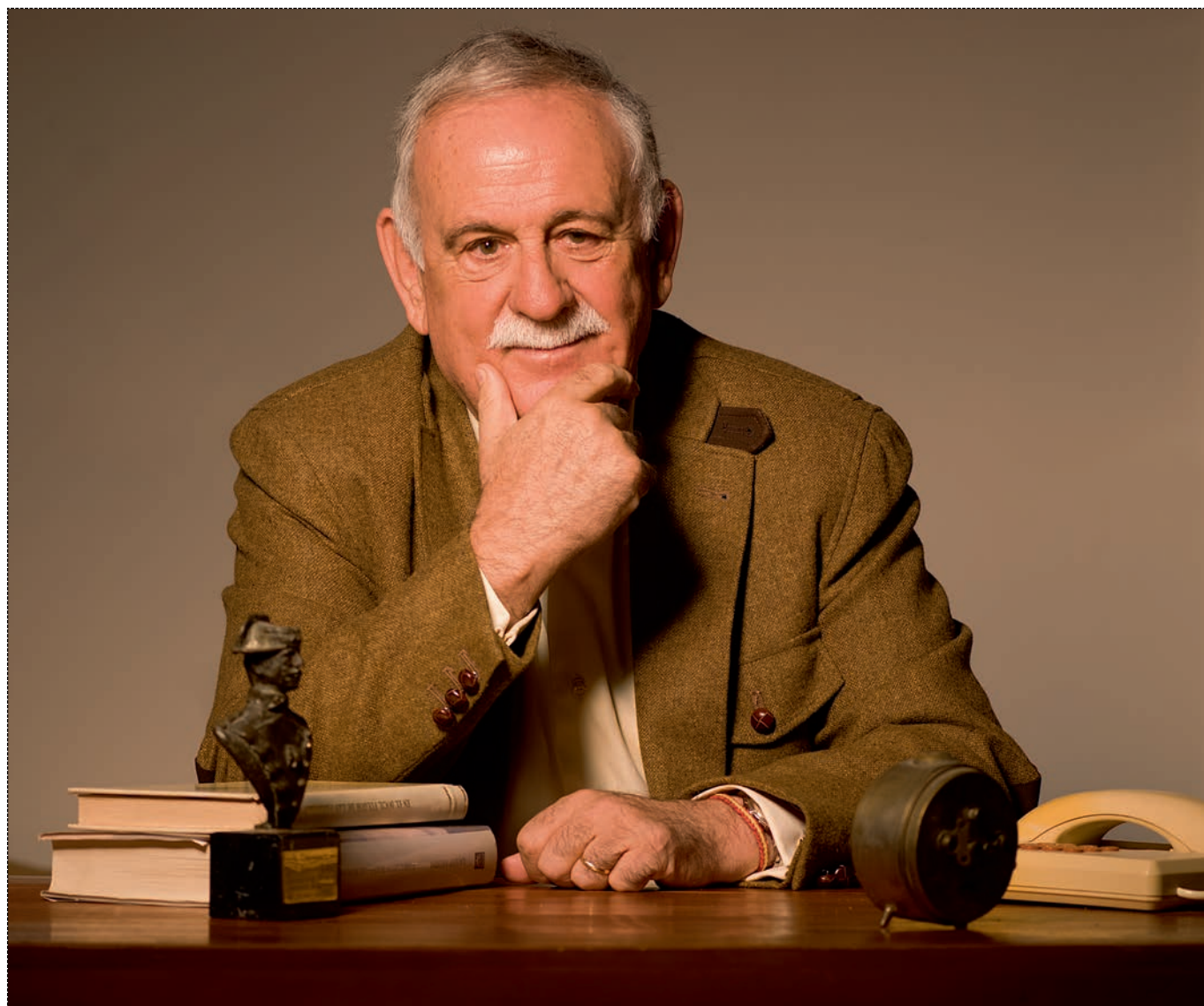
Pida presupuesto sin compromiso
Pasaje de Colón, Local 2 · 28341 Valdemoro, Madrid
t.91 053 67 86 · m. 686 381 365 · e.arroyo@onelifeseguros.com



el Recuerdo

SERVICIOS FUNERARIOS
Grupo Santra Gestión, S.L.

SERVICIOS FUNERARIOS 24h
Tel. 91 561 03 57



tras Españolas. Si miramos cuántas ciudades con la población de Valdemoro contaban o cuentan con un aula de poesía de ámbito nacional, creo que se cuentan con los dedos de una mano; si repasamos la calidad de la nómina de poetas que intervinieron en ella, tal vez nos sorprenda comprobar que Valdemoro es caso singular.

Pero el tiempo no perdona y hoy, de aquellos grandes poetas de la segunda mitad del siglo XX, solo vive Ángel García López. También falleció nuestro gran pintor Juan Prado, asistente incondicional y activo participante en los coloquios de las sesiones del Aula.

Fue aquella una experiencia hermosa dirigida a todos los valdemoreños, muy especialmente a los que aman la literatura; a quienes un rato de lectura supone un regalo para el espíritu; a los jóvenes estudiantes que empiezan a sentir pasión por la escritura, la turbación del verso; a esos maestros y profesores que saben encender en sus alumnos el fuego del arte, la siembra más provechosa para el crecimiento enriquecido de su personalidad.

Escribió el poeta Wordsworth: «Aunque pase la época de gloria y el esplendor en la hierba se marchite, no te aflijas, porque la belleza subsiste en el recuerdo».

Escribió el poeta Wordsworth: «Aunque pase la época de gloria y el esplendor en la hierba se marchite, no te aflijas, porque la belleza subsiste en el recuerdo».

¿Crees que la poesía tiene la suficiente presencia en nuestra sociedad? ¿Crees que debería estar más presente? ¿Crees que la poesía puede mejorar la vida de la mayoría de las personas? ¿Crees que la poesía podría mejorar el mundo en el que vivimos?

Se ha dicho y escrito muchas veces que la poesía es un género minoritario, pese a estar muy ligado al sentimiento (de hecho, una corriente de la célebre «poesía de la experiencia» es conocida como «la otra sentimentalidad»), muy valorado en cuanto género literario por excelencia, sublimación de la palabra, etc. etc., pero con pocos

lectores si la comparamos con la novela, el ensayo, la narrativa en general, ¿por qué? Quizás por un exceso de hermetismo en la poesía de casi todo el siglo XX (dadaísmo, surrealismo...) Pero a mi juicio, ciertamente hoy su presencia e influencia es escasa en la socie-

dad lectora. Y sí, pienso que debiera estar más presente. Son muchas las personas que, tras asistir a una lectura de buena poesía, se confiesan complacidas, incluso hablan de descubrimiento y deseos de leer o escuchar poesía. En otro tiempo se escribió que la voz de los poetas movía el mundo, es claro que hoy no. Ojalá se cumpla el pronóstico de Gabriel Celaya acerca de la poesía como



arma cargada de futuro. Tal vez hoy, en nuestros modos de vida, Celaya lo diría de otra forma: «La poesía es un magnífico vehículo para llegar al futuro».

Siento curiosidad sobre tu método de trabajo. ¿Cómo escribe sus poemas el poeta Juan Carlos Rodríguez Búrdalo? ¿Cómo nacen las ideas para tus poemas? ¿Con qué frecuencia trabajas sobre ellos? ¿Cuándo decides que un poema está listo para ser publicado?

Como testigo interesado en cuanto me rodea, trato de llevar al poema lo que sucede en mi cercanía y me pide expresión poética, ya sea en el momento, ya sea, más tarde, recuperado a través de la memoria. Determinados estados de ánimo, una palabra escuchada en el metro que me aviva sensaciones, un recuerdo de infancia o juventud, una lluvia inesperada... Creo poder afirmar que hago poesía a través de mi experiencia, de la memoria de mi experiencia y de la imaginación de lo que pudo ser experiencia.

En ocasiones he pretendido indagar nuevas formas expresivas y estróficas, moverme entre la filosofía y la poesía mediante textos de intensa concentración conceptual: poemas breves en el decir y largos en el meditar. En otras, mi poesía se ha manifestado de manera más himnica, expresión gozosa o jubilar de algo, gozo de sentir, de experimentar sensaciones de la belleza o el arte.

No soy escritor metódico, más bien intuitivo. No acostumbro a dedicar un tiempo diario a la escritura, aunque debiera. Solo cuando escribo para un libro de unidad temática (*De un oficio infinito*, por ejemplo) he sido disciplinado en este sentido. En cambio,

sí que soy muy exigente con el visto bueno final del poema, mucho más de un libro; leo, releo, corrijo, tacho, rompo... antes de guardar el poema en la carpeta de definitivos. Y, a pesar de ello, cuando he retomado algunos textos luego de unos años, para una antología, por ejemplo, vuelvo a corregir puntuaciones sobre todo y, en ocasiones, pocas, algún adjetivo o adverbio. Sí, me reconozco perfeccionista.

¿Consideras que estás en un buen momento poético? Háblanos de tus próximos proyectos.

Desde el punto de vista creativo, no es el mejor momento; hace algún tiempo que repaso mis dos libros inéditos, corrijo, pulo versos que me parece que lo requieren, etc. Eso no quita que, si aparece un motivo inspirador, escriba algunos versos que guardo para poemas futuros. Según lo anterior, el proyecto a corto plazo sería la publicación de mis dos libros inéditos, *Nieve cautiva (Poemas en Nueva York)* y *Señales en la luz*. Mientras llega, leo bastante; ahora estoy con la *Poesía Completa* de Antonio Colinas y repaso nuevamente a Claudio Rodríguez.

Juan Carlos me cuenta que, el año pasado, estuvo una semana en Albuquerque, Nuevo México, visitando a su primo hermano. Debido a su delicada salud, Alfredo lleva cuatro años sin venir a España en el verano. A él y a Lita, su esposa, les gustaba venir a Tabernas, en Almería, todos los años. Esta entrevista, que cierra el círculo, va para ellos. ✕

Si el aire es de todos,
la contaminación
también.



RECICLA



Ayuntamiento de Valdemoro



Entrevista a Antonio Molina, técnico deportivo de la Concejalía de Deportes

«Valdemoro goza de un gran potencial que lo convierte en un referente a nivel deportivo»

Texto_Sergio García Otero · Fotografía_Ncuadres

Dicen que, si no te esfuerzas al máximo en lo que haces, nunca conocerás tus límites. Antonio Molina, un valdemoreño de siempre, apasionado por el atletismo y que ha hecho del deporte su forma de vida sigue este axioma. Estamos frente a un atleta nato al que le encantan los retos deportivos, un continuo desafío a sus capacidades que le ha llevado a cosechar algún que otro éxito, pero sobre todo a conocer sus límites para intentar superarlos.

Además de atleta, Molina, como es sabido en el pueblo, también es vecino de Valdemoro, padre, marido y técnico deportivo de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento, a través de su empresa pública Gesvival. Recientemente ha obtenido el reconocimiento por su labor en el consistorio al ser finalista del premio al mejor director deportivo. Este galardón, otorgado por el Colegio de Licenciados en Educación Física, selecciona a los siete mejores directores deportivos de la Comunidad de Madrid.

La nominación quiso destacar la gestión de Antonio durante todo este año en los eventos deportivos que se han organizado en nuestro municipio. La carrera popular, el duatlón o las carreras infantiles son algunas de las iniciativas en las que ha estado presente.

¿Cuáles son tus primeros vínculos con el deporte?

El primer recuerdo que tengo es con once años en el pueblo de mi madre. Participé en una carrera popular durante las fiestas en la que corrían todos los niños del pueblo. Me apunté sin ninguna pretensión y conseguí ganarla. Nunca había hecho deporte, más allá del fútbol y el baloncesto del patio del colegio durante el recreo y en los torneos entre colegios. Esa carrera fue la primera motivación para empezar en el deporte. Cuando llegué en septiembre a Valdemoro para empezar el colegio me apunté a la Escuela Municipal Deportiva de Atletismo. La gestionaba Javier Martín Ureña, que fue corredor de élite, campeón de España en 800 metros, un monitor con un nivel muy bueno. Con él empecé en el atletismo.

¿Descubres tu vocación por el atletismo tras esa carrera?

La primera carrera fue una motivación más que otra cosa. Fue la primera vez que corría, me lo pasé bien, y además gané. Cuando me apunté a la Escuela Municipal tenía la intención de aprender este deporte. La vocación es algo que se va gestando poco a poco cuando entras más a fondo en el atletismo. En la Escuela Municipal también hacíamos salto de altura, lanzamiento de peso, vallas, lan-



zamiento de disco y jabalina, todas las disciplinas atléticas, no solo correr. A medida que fuimos creciendo, tanto mis compañeros como yo nos fuimos especializando en una disciplina, siguiendo el consejo de Javier como entrenador. En mi caso me decanté por las carreras de medio fondo y fondo.

¿Cómo fue tu transición desde una escuela a un equipo profesional como el Club Larios?

En el segundo o tercer año, Javi, que era corredor de élite internacional y pertenecía al Club Larios, nos ofreció a los que destacábamos un poco más la oportunidad de federarnos a través del club y representarlo en todas las competiciones federadas: campeonatos de Madrid y de España. Todo empezó gracias a él, porque lo cierto es que yo no tenía ni la más remota idea de que existían clubes de atletismo que competían por toda España. Conocía las carreras de Valdemoro y Ciempozuelos y poco más.

Cuando entré en el Club Larios descubrí otro mundo que nada tenía que ver con las competiciones locales. Era el mundo federado, donde había campeonatos oficiales y donde había que conseguir determinadas marcas para participar en competiciones de alto nivel, como el Campeonato de España. Recuerdo perfectamente que cuando empecé con la pista en categoría infantil, había que correr los 1000 metros en menos de 2 minutos y 40 segundos. Eso era una presión porque el objetivo estaba ahí y había que conseguirlo para poder estar en la competición.

En esa época se gestó una buena generación de atletas de la que, junto contigo, también formaban parte los hermanos España, por ejemplo.

Así es. Aunque creo que ha sido fruto de la coincidencia. Ambos nos hemos criado en el mismo barrio de Valdemoro toda la vida, los dos somos de Río Nilo y nos conocemos desde pequeños. Es cierto que cuando él comenzó a correr lo hizo con el Club Amigos

del Atletismo y yo estaba en la Escuela Municipal. Siempre hemos tenido nuestros piques sanos sobre quién era mejor, aunque estaba claro que era él (*se ríe*). Estaban Jesús y también su hermano Fran, que es un atleta de una categoría excelente. Entre mis compañeros recuerdo perfectamente a Israel Carrero o Fernando Manquillo, que también destacaron a nivel nacional. Todos integrábamos la Escuela Municipal y pertenecíamos al Club Larios. Luego había corredores a nivel popular que también formaban una muy buena base.

Con Jesús España tienes alguna que otra anécdota, ¿no es así?

(*Se ríe*). Con Jesús España tengo una anécdota muy curiosa. En la carrera popular de Valdemoro, no recuerdo muy bien el año, pero éramos cadetes o infantiles, corríamos todos los niños. Los dos fuimos muy igualados durante toda la competición y al final yo quedé tercero y Jesús quedó cuarto. Cuando le veo siempre bromeamos sobre ello, porque él me recuerda también que le gané una vez en una carrera. Me dice que la corrió enfermo, y es verdad, hay que ser honestos; pero eso no lo sabe la gente (*se ríe*).

Para mí es un campeón de los pies a la cabeza, porque es el mejor deportista que hay en Valdemoro. Así que, bueno, puedo decir que gané una vez a Jesús España y, excepto su hermano, soy el único valdemoreño que lo ha conseguido. Habría que revisar la hemeroteca, pero creo que soy el único.

Tú has intentado llegar a dedicarte profesionalmente al atletismo, pero no lo llegaste a conseguir, ¿qué se necesita para llegar a un nivel tan alto?

En el mundo del atletismo hay que ser consciente de que solo llegan los elegidos. Tanto Jesús como su hermano Fran lo son porque tienen un potencial genético y una capacidad de entrenamiento y sacrificio que el resto no tenemos.





JARDINES DEL AIRON
VALDEMORO

INFORMACIÓN:
91 808 47 09
jardinesdelairon@gci.com.es

GCI
GRUPO CENTRO INMOBILIARIO

C/ San Vicente de Paúl, 28
28350 Valdemoro (Madrid)

GESTIONA: www.poccam.es

FINANCIA: **CaixaBank**

VIVIENDAS DE 2, 3 DORMITORIOS, ÁTICOS y BAJOS CON JARDÍN
GRANDES ZONAS AJARDINADAS, PISTA DE PÁDEL Y PISCINA
Calle Alfonso VI, 51 **Junto a la Estación**



Cuando fui a empezar la universidad, con 18 años, veía que en el atletismo no podía conseguir más de lo que tenía. Daba igual que entrenara más, no tenía más capacidad de mejora o mi capacidad no era suficiente como para dar ese salto. Hay que ser realistas y conocer tus límites. Esto no quiere decir que abandones el deporte, yo no lo he hecho, pero ser consciente de tus capacidades te permite dedicar tu tiempo a otras cosas que te desarrollen también profesionalmente.

A pesar de ello buscaste una salida profesional diferente pero dentro del deporte.

Eso es. Aprobé las pruebas físicas del INEF (Instituto Nacional de Educación Física), que en aquella época eran bastante complicadas porque en Madrid solo existía INEF en la Universidad Politécnica y ofertaban nada más que 180 plazas por curso. Ese año, de todas las personas de Valdemoro que se presentaron a las pruebas solo dos conseguimos entrar en la universidad. Cuando me incorporé, allí conocí una realidad diferente del deporte. Tuve la posibilidad de coincidir con deportistas de todas las modalidades: nadadores, alpinistas, pilotos de moto... De la convivencia con todos ellos aprendes y así conocí el maratón de Madrid (MAPOMA), que eran 42 kilómetros y 195 metros.

La idea de correr una maratón se me quedó en la cabeza y, preguntando por Valdemoro, encontré al padre de un gran amigo mío del colegio, Julio Gutiérrez, que siempre corría maratones. Me ofreció ir con él y me presenté en abril con el peor entrenamiento posible que se podía haber hecho para un maratón. Creo que la sesión de entreno más larga fueron 12 kilómetros. A pesar de ello, con

dieciocho años recién cumplidos hice una marca de 3 horas y 31 minutos en mi debut. Luego estuve dos semanas sin poder andar de las agujetas (*se ríe*).

¿Cómo ha sido tu progresión en esta modalidad?

Estuve corriendo maratones durante cuatro años y, aunque fui evolucionando, lo cierto es que con 22 años no podía estar corriendo maratones porque no es la edad apropiada. Tu cuerpo no está preparado y mi entrenamiento tampoco lo estaba. Llegué a ser tercero en un Campeonato de España de Maratón en categoría sub-23, bajando de la mítica barrera de las tres horas. Un resultado muy destacado siendo tan joven, pero me di cuenta de que era demasiado pronto para preparar esas distancias. Tras dejar el maratón, me animé a hacer la que para mí es la mejor modalidad deportiva ahora mismo, el triatlón, en concreto, la modalidad *ironman*.

En el INEF conocí el triatlón por un compañero, yo no tenía ni idea. Y con el triatlón me pasó algo parecido que con la maratón: me prestaron una bicicleta porque yo no tenía de carretera y me presenté al triatlón que se hace todos los años en la Casa de Campo. El primero que hice fue en distancia olímpica, en el año 1998 (1500 metros nadando, 40 kilómetros de bici y 10 kilómetros corriendo). Acabé tan enamorado de este deporte que continué practicándolo hoy en día. He disputado tres *ironman*, cuyas distancias son 3800 metros nadando, 180 kilómetros en bicicleta en solitario —no está permitido ir en grupo— y se termina con un maratón de carrera a pie. El primero lo hice en 2008 en Lanzarote y ocurrió algo parecido a mi debut en la maratón. Mi primer *ironman* para mí fue el más bonito y espectacular, a pesar de ser en el que





NUESTRO EQUIPO LES DESEA

Felices Fiestas

Dr. A. Delgado N° Colg. 28005499 · Dra. P. Inarejos N° Colg. 28005496 | CENTRO SANITARIO AUTORIZADO N° CS10621

Primera
visita
gratuita

CENTRO ODONTOLÓGICO PARA TODA LA FAMILIA

SOMOS ESPECIALISTAS EN ODONTOLÓGIA PEDIÁTRICA

DISEÑO DE SONRISA · ODONTOLÓGIA ESTÉTICA · SÍNDROME DOLOR-DISFUNCIÓN · REHABILITACIÓN ORAL · PERIODONCIA E IMPLANTES
ODONTOLÓGIA MATERNO-INFANTIL · ODONTOLÓGIA MÍNIMAMENTE INVASIVA · ODONTOPEDIATRÍA · ORTODONCIA · IMPLANTOLÓGIA



facebook.com/creavaldemoro
@creacolegiata

www.creaodontologia.com



CITA PREVIA

91 174 47 20

ANA FRANK, 9. VALDEMORO



peor marca he logrado. Para mí es especial porque fue el primero —y en Lanzarote, que está considerado como el más duro del mundo después de Hawái—.

Me atrajo mucho esta modalidad de triatlón y al año siguiente corrí en Fráncfort, donde sí fui preparado y logré una buena marca, bajando holgadamente de las diez horas, y sin una bici específica de contrarreloj, las llamadas cabras, por lo que creo que tengo más margen de mejora. En 2010 hice el último, en Zúrich, donde tuve buena marca, pero empecé a notar que no tenía tanto tiempo para entrenar. Lo he dejado aparcado, pero volveré algún día, no lo he descartado.

¿Qué ha supuesto para ti la competición?

Para mí competir es el motivo por el que entreno todos los días. A fecha de hoy no concibo entrenar sin una competición en la mente. En la competición es donde disfruto porque es el reto. Esa es mi excusa para entrenar todos los días, y sin competición no sería capaz de entrenar. Actualmente estoy entrenando unas cuatro veces por semana, porque la vida personal-laboral y una pubalgia que arrastro desde hace ocho meses me impiden tener un ritmo más alto. He llegado a entrenar unas 20-25 horas semanales, unas 14 sesiones a la semana. Doblaban todos los días alternando la bici, la carrera y la piscina. En esa época, en la que corría carreras *ironman*, llegué a ser subcampeón de España en triatlón y acuatlón tres veces en mi categoría. Si quieres estar en esos niveles, tienes que entrenar mucho.

Ahora he bajado las horas de entrenamiento, pero sé lo que entreno y sé los objetivos que me puedo plantear. Por el momento no me planteo un *ironman* porque no tengo la preparación para hacerlo en los tiempos que querría. Tampoco haría un Campeonato de España de Triatlón para luchar, en mi categoría, por las medallas, porque sé que no podría. Los hago para disfrutarlos.

¿Cómo enfocas tu vida deportiva?

Mi perspectiva ahora ha cambiado. Ya no entreno para estar en lo más alto, sino para intentar acabar en la mejor posición posible. Sin la presión del tiempo y del resultado, aunque siempre me exijo el cien por cien. Ahora no me importa hacer un minuto más o un minuto menos. Pero mantengo ese gen competitivo e intentaré volver, eso seguro. Principalmente, porque la competición me hace feliz. En épocas en las que no he estado lesionado he hecho una media de veinticinco competiciones anuales, prácticamente una cada dos semanas.

¿Cómo te definirías a ti mismo? Me resulta curiosa tu voluntad arriesgada.

Me gustan los retos deportivos y, si están a mi alcance, los intento. Mi forma de pensar en el deporte es que, si existe y lo hacen los demás, por qué no voy a poder hacerlo yo. Me tendré que preparar más tiempo y más kilómetros, pero si otros lo consiguen, por qué no lo voy a poder hacer yo. Hay retos que no he podido intentar porque económicamente requieren un esfuerzo muy grande. Es el caso del Maratón des Sables, una carrera de una semana por el desierto que me encantaría hacer, pero es muy cara. Otra es la Ultra Trail de Mont Blanc: 160 kilómetros en Chamonix, cruzando el Mont Blanc. Bajo mi punto de vista, este tipo de retos son más difíciles de conseguir por las limitaciones externas, como el factor económico, que por su dureza física.

Eres una persona que participa activamente de la vida deportiva de Valdemoro. Fuiste uno de los fundadores de TriVal, ¿cómo surgió la idea de crear este club?

En la facultad conocí el triatlón y, con ello, que había clubes de este deporte con los que la gente competía. Junto con dos compa-



ñeros de Valdemoro nos decidimos a crear el club. Surgió en el año 2004 y tenía un carácter muy familiar. Poco a poco fue creciendo y con la llegada de nuevos deportistas empezamos a obtener mejores resultados hasta que, en su último año de actividad, el 2014, se convirtió en el segundo mejor equipo de España. A día de hoy eso es un resultado muy importante, difícil de conseguir y del que, por supuesto, estoy muy orgulloso. Se puede decir que Trival terminó en lo más alto.

¿Qué potencial deportivo tiene Valdemoro?

Valdemoro tiene un potencial deportivo muy grande. Es una ciudad con más de 70 000 habitantes y muchísimos niños, que al fin y al cabo son la base del deporte. Ellos son los que nos van a dar a los futuros deportistas y, quién sabe, campeones. Por suerte, cada vez hay más modalidades deportivas que conforman una gran diversidad de oferta deportiva. Además, son deportes con muy buena acogida, en los que en algunos casos tenemos vecinos que están destacando a nivel nacional e internacional. Es el caso de las hermanas Dies en las carreras de montaña o de Mónica Galisteo en tiro con arco. Nuestro municipio tiene multitud de clubes de diferentes disciplinas, instalaciones en las que se pueden practicar la mayoría de deportes y una base muy importante de niños. Estos tres factores, más el apoyo institucional, hacen que Valdemoro sea un referente en el mundo del deporte.

¿Qué eventos tenéis en mente para el año 2018?

De cara a 2018 ya estamos pensando en nuevos retos, como una marcha nocturna en bici de montaña para el mes de junio. Nuestra idea es que la ruta rodee una zona tan emblemática de Valdemoro como es El Espartal, la conocida como «Vuelta a la valla». No será de nivel competitivo y puede ser una estampa muy bonita ver El Espartal iluminado por la noche con los frontales de los ciclistas. Como no teníamos ningún evento de bicicleta de montaña, también tenemos en mente la celebración de una competición por parejas en formato contrarreloj. Son proyectos en los que estamos trabajando; todavía no hay nada seguro, pero esperamos poder hacerlos realidad.

¿Cuáles son los eventos de mayor visibilidad en el municipio?

Probablemente los más mediáticos sean la Carrera Popular y la Media Maratón Jesús España, que es el evento por excelencia de la Concejalía de Deportes, donde un gran número de vecinos participa, se cortan muchas vías de la localidad y se moviliza a la Policía municipal, servicios sanitarios y Protección Civil. Personalmente, estoy orgulloso de la Media Maratón Jesús España, de la que he sido partícipe desde su primera edición y de la que, en la actualidad, llevamos trece. Formo parte del equipo de organización y he tenido la suerte también de poder darle el nombre del mejor deportista que tenemos en Valdemoro.

Otro evento del que me hizo especial ilusión ser partícipe fue la Carrera Homenaje al Capitán Duque que se celebró en el Colegio de Guardias Jóvenes. Se pusieron en contacto con la Concejalía de Deportes para solicitar nuestra colaboración, y la verdad es que fue un evento muy bonito en homenaje a toda una referencia del



Más de 25 años ofreciendo soluciones para tu bebé



ESPECIALISTAS EN PUERICULTURA
Mobiliario infantil



ATENCIÓN PERSONAL
profesional



ENTREGA Y MONTAJE
gratuito y amplio stock en almacén



FINANCIACIÓN
6, 12 y 18 meses sin intereses



SERVICIO POSTVENTA



DISTRIBUIDOR OFICIAL
de las marcas más reconocidas del sector



TRAMA Trébol

chicco

be cool

micuna

ms

Fisher-Price

britax

asalvo

Inglesina

BEBECAR

JANE

Ven a visitarnos:

Calle Las Estrellas, 12 • Ciempozuelos
teléfono 91 893 04 74 • felcarbebe



atletismo conocida por todos los vecinos como es el Capitán Duque. Cuatro años antes homenajeamos su figura en la celebración de la Carrera Popular, porque hasta ese momento era la única persona que había corrido todas sus ediciones. A fecha de hoy, con 33 ediciones disputadas, creo que solo ha faltado en una ocasión. Ese mérito es muy importante y digno de elogiar.

¿Cuáles son las principales líneas de trabajo hacia las que tiende la Concejalía de Deportes?

El calendario de actividades de la Concejalía de Deportes se construye a partir de las propuestas que los clubes nos hacen llegar y de los eventos que organizamos desde la propia concejalía. Nuestra intención es la de ofrecer servicio a aquellas iniciativas que son numerosas en Valdemoro y que carecen de eventos locales. Un

ejemplo de ello fue la primera carrera de obstáculos de Valdemoro. En este sentido, nos surgió la posibilidad de colaborar con el club Hard Running en la creación de la primera carrera de estas características en Valdemoro. Tuvo una gran acogida, con 400 participantes, y este año se repite en modalidad nocturna por el parque Bolitas del Airón, en el mes de junio.

Antonio ha hecho del deporte su forma de vida. Aunque la lesión de pubalgia ha frenado su ritmo deportivo, en su mente aún están muy presentes los retos que están por venir. Retomar las maratones y el *ironman* son algunos de sus deseos de futuro. Calzarse las zapatillas de correr en Hawái para participar en el *ironman* es quizás el mayor de sus sueños. Ojalá que pueda cumplirlo y *La revista de Valdemoro* esté ahí para contárselo a sus lectores. ✕



Saunier Duval
Siempre a tu lado



Calderas de condensación

Más seguras, más eficientes en el consumo de energía, ahorran hasta un 30% en el consumo de gas y con menores emisiones contaminantes que las calderas tradicionales.

Preocúpate de lo que verdad importa

Este Invierno, comprando una caldera Saunier Duval en Instalaciones Mongas, tendrás un descuento de 150 euros.

Financiación 2 años sin intereses.

Promoción válida hasta el 31 de Diciembre

Suelo radiante

Siente en tu casa el confort de la climatización por suelo radiante



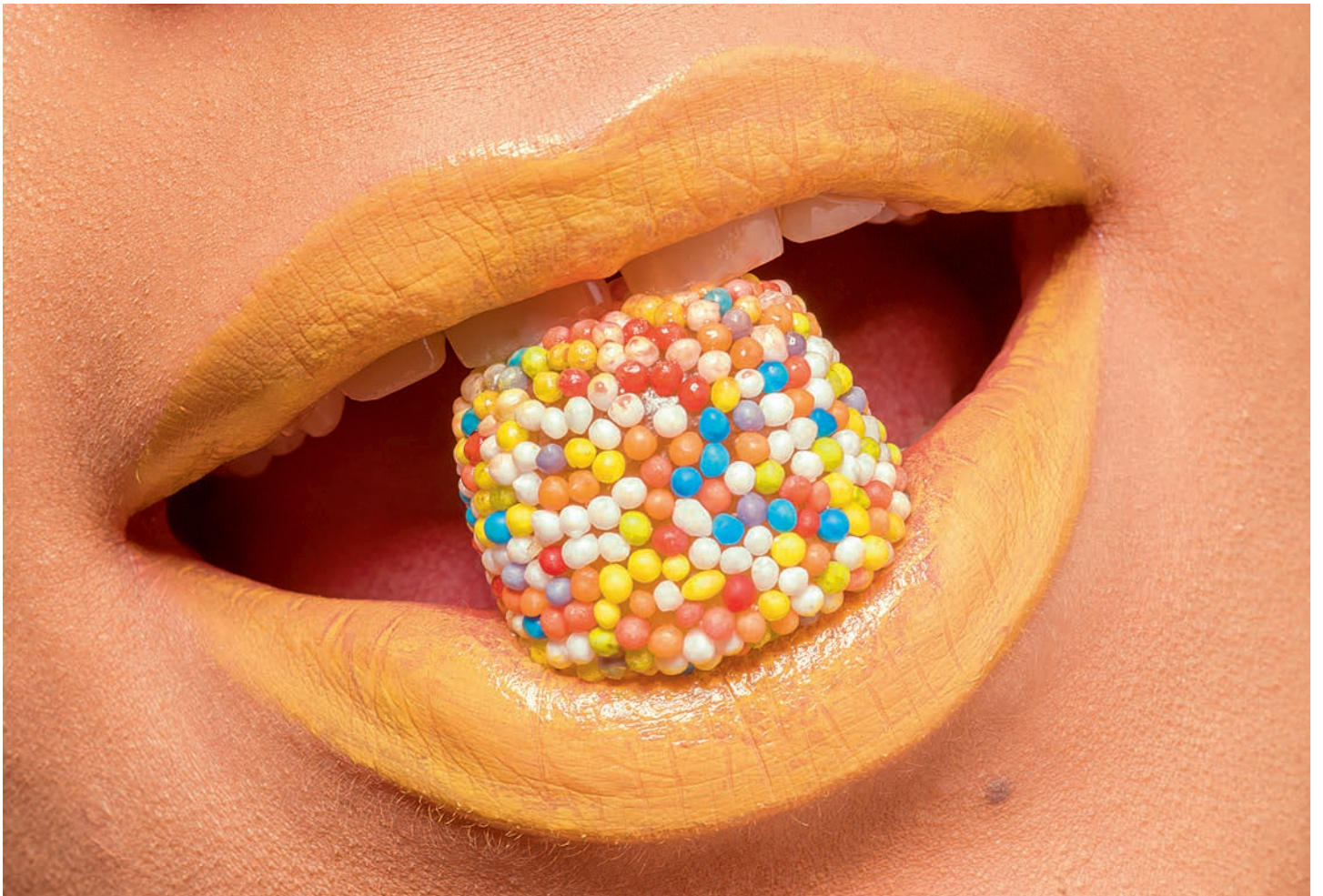
- Ahorro de hasta el 20% frente a otros sistemas tradicionales de climatización.
- Mayor confort y ambiente más saludable: calefacción en invierno y refrescamiento en verano.
- Temperatura uniforme.
- Climatización que no se ve con el suelo radiante.
- Financiación 2 años sin intereses.



Calle Mercurio, Local 1 (Frente a los lagos) • 28341 Valdemoro

Tel: 918 657 322 • administracion@instalacionesmongas.es • www.instalacionesmongas.es





Fotografía: Julián Villar
Modelo y maquillaje: Thania Portillo





Especialistas en reconocimientos médicos, psicotécnicos y renovación y obtención del carnet de conducir

- Carnet de conducir (foto+ tramitación gratuita)
- Armas
- Animales peligrosos
- Vigilante de seguridad
- Patrón navegación

Especialidades médicas

Colaboramos con las principales sociedades médicas

LUNES a VIERNES de 9.00 a 14.00h y de 17.00 a 20.00h
SÁBADOS de 11.00 A 13.00h • SIN CITA PREVIA

Nos preocupamos por tu salud desde 1978

Avda. de Andalucía, 32 · 1C - 28343 Valdemoro, Madrid

☎ 91 895 17 32 · whatsapp 620 528 843 · www.clinicapuertadelmoro.com · info@clinicapuertadelmoro.com



MATERIAL DE CONSTRUCCIÓN · GRANITOS, DIRECTO DE FÁBRICA · PAVIMENTOS Y REVESTIMIENTOS
SANEAMIENTO Y MOBILIARIO DE BAÑO Y COCINA



Avda. Morcillas, 18 – Polig. Ind. La Postura – 28343 Valdemoro, Madrid
Telf: 91 895 02 72 – 91 895 57 28 (Exposición) - www.gabinicolas.com

El Hospital Universitario Infanta Elena cumple 10 años

Desde su apertura en noviembre de 1997, el hospital ha recibido más de 3500 muestras de agradecimiento de sus pacientes



El Hospital Universitario Infanta Elena (HUIE), perteneciente a la red sanitaria pública madrileña, ha celebrado el pasado mes de noviembre su décimo aniversario con la presencia del consejero de Sanidad, Manuel Molina y la directora médica del hospital, la doctora Marta Sánchez Menan. Desde su apertura el 24 de noviembre de 1997 hasta el 30 de septiembre de 2017, han nacido 13074 niños, se han atendido 833 378 urgencias, se han realizado 1 159 550 pruebas radiológicas y 2 185 160 de consultas externas. En cuanto a las intervenciones quirúrgicas, se han llevado a cabo un total de 104 061. En el acto de celebración, que tuvo lugar en sus instalaciones el 23 de noviembre, se hizo entrega del Premio EFQM Excellence Award 2017 por el concepto fundamental de excelencia «Añadir

Valor para los Pacientes». Este premio reconoce internacionalmente al hospital como referente europeo por la dedicación y los proyectos de atención a sus pacientes. Entre los actos celebrados durante el aniversario destaca el encuentro con las asociaciones de pacientes y otros colectivos que colaboran con el hospital, un acto de reconocimiento a los profesionales del hospital y a sus voluntarios. También un concierto a cargo de Música en Vena, una exposición de fotografía y un concurso de dibujo para hijos de empleados con el título «Ayúdanos a decorar al Hospital de Día Pediátrico». La cena solidaria fue el broche final a los actos del décimo aniversario del Hospital Universitario Infanta Elena de Valdemoro. Todos los fondos recaudados se destinarán a la Asociación de Esclerosis Múltiple de Valdemoro. ✕



- Ortodoncia
- Implantes
- Endodoncia
- Estética dental
- Blanqueamiento
- Odontología restauradora
- Cirugía oral y Prótesis



Clínica Dental Valdemoro

Ruiz de Alda, 11 - 1ªA

918 954 853

 **640 202 457**

Dra. Ana Borrero Pachón
Colegiado N°: 28007780

Cuidando tu salud dental en Valdemoro desde 1988

aboli
diseño gráfico / editorial / packaging®
info@aboli.es / t.617 483 512

Felices fiestas y próspero Año 2018

Trae tu IDEA y nosotros DISEÑAMOS tus originales para imprenta
Diseño de: logotipos • papelería • memorias • folletería • revistas • catálogos • packaging...








Semana solidaria por la discapacidad

Durante siete días, Valdemoro acogió diferentes iniciativas con motivo del Día Mundial de la Discapacidad



calidad humana. A lo largo de la mañana se disputaron varias carreras divididas por categorías. Entre ellas cabe destacar la dedicada a las personas con diversidad funcional, una salida simbólica donde la edad o la condición física no importaban; la voluntad de pasarlo bien y de demostrar que todos somos iguales a pesar de tener una capacidad diferente fueron las protagonistas.

Al finalizar la entrega de trofeos, comenzó la II Marcha por la Diversidad Funcional, donde un gran número de

personas recorrieron las calles de Valdemoro contagiando su alegría entre los viandantes.

Ya en el Pabellón Río Manzanares, se celebró la fiesta que organizaba la asociación Coesval. Contó con talleres infantiles dispuestos por varias asociaciones y empresas del municipio, donde los más pequeños pudieron participar en actividades tales como la fabricación de perfumes, manualidades, pintacaras, globoflexia, etc. También se impartió una clase de Zumba y, además, se sortearon numerosos premios en una rifa. Sin duda, un gran día con un ambiente festivo en el cual se nos hizo recordar que todas las personas tenemos los mismos derechos y las mismas necesidades, al margen de tener o no una discapacidad. ✕

Cada 3 de diciembre se celebra el Día Internacional de la Discapacidad, y este año Valdemoro ha querido celebrarlo por todo lo alto. Durante la semana comprendida entre el 27 de noviembre y el 3 de diciembre se llevaron a cabo diversas actividades, organizadas por las asociaciones que trabajan con el colectivo de la discapacidad y siempre contando con el apoyo y la colaboración del Ayuntamiento de Valdemoro.

El domingo 3 de este mes se cerró el ciclo de actividades con la celebración de la Carrera Popular y la II Marcha por la Diversidad Funcional, en la que se congregó un gran número de vecinos solidarios. El evento contó con Jesús España como padrino, quien dio la salida a los corredores y que, una vez más, demostró su inmensa

VEHÍCULOS DE OCASIÓN

COCHE DE SUSTITUCIÓN

ELECTRICIDAD · MECÁNICA

RECOGIDA Y ENTREGA A DOMICILIO

Taller Mecánico Multimarca

COMPRAMOS TU COCHE

Polígono Industrial Las Canteras · calle de La Granjilla, 9 · nave 26 (frente itv)
28340 Valdemoro, Madrid · m.: 657 983 083 · f.: 91 199 08 30

Talleres Felcar Valdemor

CHAPA Y PINTURA

Trabajamos TODAS las compañías de seguros

Concertado con Pelayo, Reale y Mutua Madrileña

Vehículos de cortesía

Polígono Industrial Albres
avenida de Madrid, 14 · 28340 Valdemoro
m.: 665 556 277

audidat

PROTECCIÓN DE DATOS

DELEGACIÓN MADRID SUR

Consultores, auditores y formadores en la normativa de Protección de Datos de Carácter Personal. Red de ámbito nacional con más de 14 años de experiencia y más de 40.000 clientes.

Adecuación integral y personalizada a la normativa.

Auditoría previa gratuita y sin compromiso.

TLF: 91 895 40 52

C/ LAS VACAS 6, OFICINA 12

28343 VALDEMORO (MADRID)

www.audidat.com · delegacion.madridsur@audidat.com

www.facebook.com/AudidatMadridSur

Empresa, autónomo, profesional, asociación, comunidad de propietarios, club deportivo,... Tienes la obligación de cumplir la normativa o puedes ser sancionado.

Adáptate ya a la nueva normativa Europea de aplicación directa en 2018.

Somos especialistas, contacta con nosotros.

#HeliconMola
#SomosHelicon

la casita



Tu peque cuidado como en casa

La nueva
ESCUELA INFANTIL
del Colegio Hélicon



TARIFA PLANA
de 8:00 a 17:00 h.

285 €/mes*

¡TODO EL TIEMPO QUE PRECISES!
CON DESAYUNO, COMIDA
Y MERIENDA INCLUIDOS

*385€ SIN BECA

TARIFA PLANA

90 €/mes*

CUATRO HORAS
CON PISCOLABIS

*190€ SIN BECA

Hazles felices, elige **hélicon**

*APLICADO DESCUENTO BECA MEDIA DE 100€ DE LA COMUNIDAD DE MADRID

ESCUELA INFANTIL · 2º CICLO INFANTIL · PRIMARIA · SECUNDARIA · BACHILLERATO · OPOSICIONES · CENTRO DEPORTIVO

la casita
Somos **hélicon**

facebook.com/ColegioHelicon
@colegiohelicon

MARÍA CURIE, 19. VALDEMORO

91 875 22 32
www.lacasitahelicon.com

eventos

Campaña de colaboración de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Valdemoro

El día 16 de diciembre recorrerán las calles de Valdemoro
para informar y recaudar fondos



El día 18 de diciembre es el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple. Con motivo de esta fecha destacada, la Asociación de Esclerosis Múltiple de Valdemoro llevará a cabo una campaña de in-

formación durante la mañana del sábado 16 del mismo mes. El objetivo principal de la acción es recorrer las calles de Valdemoro informando a los vecinos de la labor que desempeñan en su centro y solicitar su colaboración para el mantenimiento de la asociación y su indispensable acción. Además de la campaña de información, se encuentra abierta la venta de lotería de Navidad con el número 76 636 en papeletas de 3 euros. La Asociación de Esclerosis Múltiple de Valdemoro celebra su mayoría de edad con dieciocho años de actividad en nuestra localidad. Gracias a la colaboración de los vecinos que recurren a sus servicios, la asociación ha podido aumentar su oferta durante estos años.

En su centro, ubicado en el paseo de La Rambla 15, realizan terapias, rehabilitación y masajes para todo tipo de patologías, no solo para enfermedades neurológicas. Para ello cuentan con un equipo de profesionales fisioterapeutas y una terapeuta ocupacional.

Como novedades para 2018, la asociación amplía las clases de pilates (de lunes a jueves por la tarde) incluyendo sesiones de mañana los lunes y miércoles en horario de 11:30 a 12:30 horas.

Para más información puedes visitar su Centro de Rehabilitación Integral en el paseo de La Rambla 15, de lunes a viernes de 15:00 a 20:00 horas o llamar al teléfono 918 019 284. ✕





Tú lo inspiras. Tú lo conduces.

K O N A

BY HYUNDAI

Marcar la diferencia es atreverse a ser tú mismo y decidir tu propio camino. Porque tú defines tu estilo y eso te hace único. Como el Nuevo Hyundai KONA. Su elegante diseño y su asombroso dinamismo combinan a la perfección con tu día a día. Vívelo, y disfruta del sistema Apple CarPlay™ y Android Auto™. Contrólalo, gracias a su Head Up Display. Y conéctate sin cables, con su Cargador Inalámbrico. Porque el Nuevo Hyundai KONA ha sido inspirado en ti. Ahora solo te falta conducirlo.

Nuevo Hyundai KONA desde 13.990€.



ZONAUTO SUR, S.L. Antigua Ctra. Andalucía, km 43,500 · 28300 Aranjuez, Madrid Tel.: 91 809 02 25



Gama Hyundai KONA: Emisiones CO₂ (gr/km): 117-153. Consumo mixto (l/100km): 5,2-6,7.

PVP recomendado en Península y Baleares para KONA 1.0 TSI 120CV (98,3kW) 42 ESSENCE (13,990€, Incl. IVA, transporte, Impto. Matriculación, descuento promocional, aportación de concesionario, oferta de mantenimiento y Plan Cambia a Hyundai aplicable por la entrega de un vehículo usado bajo titularidad del comprador durante al menos los 6 meses previos a la fecha de compra de un vehículo nuevo Hyundai. Oferta aplicable para clientes particulares que financien con el producto Chasing Solución Flexible a través de Santander Consumer EPC S.A. un importe mínimo de 12.000€ a un plazo mínimo de 36 meses y una permanencia mínima de 36 meses. Financiación sujeta a estudio y aprobación de la entidad financiera. Oferta válida hasta 31/12/2017. Modelo visualizado: KONA Style. Mantenimiento vinculado a financiación del vehículo. La garantía comercial de 5 años sin límite de kilometraje ofrecida por Hyundai Motor España S.L.U. a sus clientes finales es sólo aplicable a los vehículos Hyundai vendidos originalmente por la red oficial de Hyundai, según los términos y condiciones del pasaporte de servicio. Consulta las condiciones de oferta, mantenimiento y garantía en la red de concesionarios Hyundai o en www.hyundai.es. Apple CarPlay™ es una marca registrada de Apple Inc., Android Auto™ es una marca registrada de Google Inc.

NUEVO PEUGEOT 308

AUGMENTED TECHNOLOGY



POR 160 €/Mes*
con Peugeot Easy Credit

47 CUOTAS / ENTRADA: 2.478 €

TAE: 7,49% / CUOTA FINAL: 9.402,87 €

NUEVA CAJA AUTOMÁTICA DE 8 VELOCIDADES
NUEVOS SISTEMAS DE AYUDA A LA CONDUCCIÓN
NUEVOS MOTORES GENERACIÓN 2020



PEUGEOT

El nuevo Peugeot 308 sale a la luz. Con sus líneas afiladas, resulta imponente desde el primer vistazo. Su alto nivel tecnológico está pensado para perfeccionar tu experiencia de conducción: navegación conectada 3D, Peugeot i-Cockpit® con volante compacto y nuevos motores que cumplen con la normativa de emisiones NOx a horizonte 2020. Las nuevas ayudas a la conducción, como la alerta activa de cambio involuntario de carril, el Active Safety Brake o el control de crucero adaptativo, se convierten en una especie de sexto sentido que te permitirán disfrutar de una experiencia de conducción más intuitiva.

Nuevo Peugeot 308: Consumo mixto (l/100 km) desde 3,5 hasta 6. Emisiones de CO₂ (g/km) desde 93 hasta 139.

Según PVPR en Península y Baleares de 16.050,91 € para un Nuevo 308 SP Active 1.2 PureTech 130 555 96kW con Mirror Screen y Pack Safety (impuestos, descuentos, entrega por parte del cliente de un vehículo usado de su propiedad con una antigüedad mínima de tres meses). Cuota para una duración del contrato de 48 meses y 40.000 km totales. Capital financiado con gastos de apertura incluidos (536,13 €): 14.109,04 €. TIN: 5,95%. TAE: 7,49%. Importe total adeudado: 16.922,87 €. Precio total a plazos: 19.400,87 € financiando a través de PSA Financial Services Spain, EFC, S.A. con una permanencia mínima de 36 meses. Al final del contrato podrá elegir entre entregar su vehículo, o abonar o refinanciar la última cuota. Sujeto a aprobación financiera. Oferta no acumulable válida hasta el 31/12/2017. PVPR para los clientes que no financien: 17.250 €, y del modelo visualizado N 308 GT Blue HDI 180 EAT8 con opciones añadidas: 29.620 €.

ATRANSA. Ctra. de Andalucía, km. 44. 28300 ARANJUEZ. Telf.: 91 891 86 40. www.atransa.es

'A Night At The Opera' llega a Valdemoro

El famoso homenaje al grupo Queen está ligado a nuestro municipio a través del cantante y vecino Ronnie Romero

Regresa a España *A Night At The Opera*, el espectacular homenaje a Queen reconocido por el mismísimo Brian May. Una experiencia incomparable en un espectáculo inigualable. Podrás disfrutar de todos los arreglos originales con un sonido y fidelidad sin precedentes. Las críticas al espectáculo no dejan lugar a dudas.

Valdemoro tiene la posibilidad de albergar este gran espectáculo gracias a su cantante, Ronnie Romero, vecino de Valdemoro. Reconocido internacionalmente por su gran voz en el mundo del *rock* y del *heavy*, es cantante de la histórica banda británica Rainbow y de la española Lords of Black. En palabras de Ritchie Blackmore (fundador de Deep Purple y Rainbow), «su voz es una mezcla entre Dio y Freddie Mercury». Después de una enorme gira por todo el mundo, Valdemoro es su siguiente parada. La actuación tendrá lugar el 12 de enero en el Teatro Juan Prado, a partir de las 21:00 horas (apertura a las 20:30). El objetivo de esta visita en su gira es colaborar con la ONG Objetivo 50/50, que trabaja por la igualdad entre hombres y mujeres.

Junto a Ronnie estará el virtuoso Danny Gómez (We Will Rock You). Con más de veinte años de experiencia, base en Londres y Madrid, y una extensa carrera como guitarrista e ingeniero, Danny Gómez es uno de los más eclécticos músicos de su generación. Ha cubierto todos los estilos musicales como director musical y guitarrista de los artistas más importantes, como Brian May, We Will Rock You, Nacho Cano o La Quinta Estación, entre otros. *A Night At The Opera* colabora con Queen Productions, The Mercury Phoenix Trust, Freddie For A Day, Universal Music, Hard Rock Cafe, Brian May Guitars y VOX Amplification. ✕



Ortho Sports

Tu ORTOPEDIA en Valdemoro

C/ General Daban Nº 3 Valdemoro - Llámamos - 91 808 49 82 -

CALENDARIO DE ADVIENTO "OFERTAS"

"Cada día una oferta, cada día una promoción"

**DESDE 1985
PUB**



C/ ALARCON, 14 VALDEMORO

**AUTO CRISTAL
RALARSA®**

**REPARACIÓN Y SUSTITUCIÓN
DE LUNAS DE AUTOMÓVIL**

**OFERTA!!
TINTADO DE LUNAS 70€**
TODOS LOS COCHES 3, 4 Y 5 PUERTAS

91 113 86 01
www.ralarsa.com   
valdemoro@ralarsa.com



C/ Antonio Van De Pere, 9
28342 Valdemoro, Madrid



D+D
clínica dental
www.dentalvaldemoro.es
 ClinicaDentalDyDValdemoro

Calle de las Vacas, 17
28341 Valdemoro
t.910 256 268
m.635 850 584

felices fiestas

1.ª VISITA GRATUITA Y FINANCIACIÓN SIN INTERESES HASTA 24 MESES

Su publicidad **AQUÍ**
desde **75** euros/mes
La revista de Valdemoro
687 714 422

Su publicidad **AQUÍ**
desde **40** euros/mes
La revista de Valdemoro
687 714 422



LA REVISTA DE VALDEMORO
OS DESEA UNAS FELICES FIESTAS



www.larevistadevaldemoro.com



Próximo número en enero

Cierre de publicidad 31 diciembre / Distribución 15 enero

- Nuevas tarifas de publicidad más accesibles
- Personalización de campañas
- Diseño de anuncios
- Entrevistas-reportajes de empresas y comercios
- 15 000 ejemplares
- Distribución gratuita en Valdemoro
- Reparto en el buzón particular de cada domicilio, organismos y comercios. Rotativa por zonas
- Informe mensual de distribución

Llama ahora y contrata: **687 714 422**
publicidad@larevistadevaldemoro.com

RESTAURANTE
MERRY CITY
美丽城

COMIDA CHINA A DOMICILIO
☎ 91 801 71 57 / 91 801 70 78

Horario: De 12.00 a 16.30h y de 20.00 a 24.00h. **Abierto todos los días**
Lunes por la tarde cerrado por descanso, excepto festivos.
PEDIDO MÍNIMO 12.00 EUROS

Avda. Andalucía, 11 • 28340 Valdemoro, Madrid

BAR-TERRAZA EL COLUMPIO

Menú Diario
Menú Fin de Semana
Menú Cumpleaños
Celebraciones
Comidas
Raciones

Calle Extremadura, s/n • Valdemoro • ☎ 91 827 19 38

Su publicidad **AQUÍ**
desde **40** euros/mes
La revista de Valdemoro
687 714 422

DIVERSIONES EN realidad virtual

DIVR

salasdivr

Oferta de Otoño 2x1
Válido para M, X y J
No festivos • No aplicables a otras ofertas

Promoción cumpleaños:
2 horas 90 euros
3 salas
Catálogo de juegos completo

RESERVA YA SIN COMPROMISO
Horario: martes a viernes de 17 a 22 h
Sábados, domingos y festivos de 11 a 15 h y de 17 a 22 h
Gta. de las Amazonas, 9 y 10
Valdemoro, Madrid **682 181 735**

Consulta de
TAROT y QUIROLOGIA
Estrella

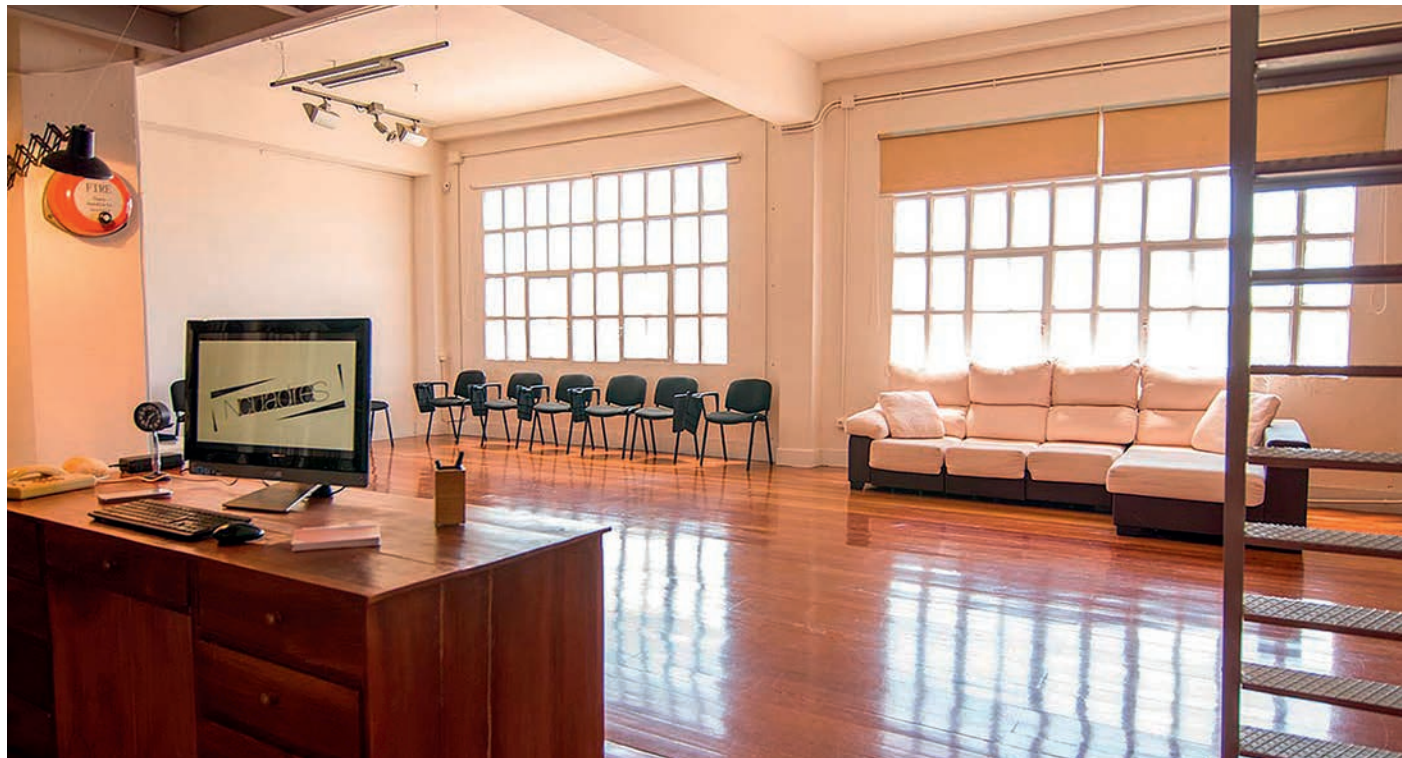
Explora... Descubre... Evolucionar...

Cita previa **640 880 140**

índice de anunciantes

Ecoembes	2
Ingenia Sport Centro Deportivo	3
Laboratorio de Análisis Clínicos	4
Fisioterapia David Yañez	5
Buholandia	5
Fotoprix	7
Abogados Gil&Berrocal	7
I Gala de Bodas y Comuniones	8
Forcadell	9
G-Dental	10
Teknlife	10
Galenas Health&Beauty	11
Dismatyre	12
Nakai	13
Alvamar	14
Clínica Veterinaria el Restón	15
Chatarrería	15
Centro Médico El Restón	16
Restaurante La Almazara	17
Valdesalud	18
Armack	18
Dermand Clinics	19
Drimia	21
Bazar Market	23

Colegio Hélicon	25
El verano de Gala	27
Restaurante A Ria de Noia	27
Residencial América	33
Fisioterapia Reyes Medina	35
Vidasana	35
Factoring Chimeneas	37
ACHE Repografía	43
Onelife Seguros - El Recuerdo	45
Ecoembes	47
GCI Jardines del Airón	49
Crea Odontología	51
Felcar Puericultura	53
Instalaciones Mongas	55
Clínica Puerta del Moro	59
Gabino Nicolás e Hijos	59
Clínica Dental Valdemoro	60
Audidat	61
Nombelauto	61
Talleres Felcar	61
Colegio Hélicon	62
Grupo Rasche	63
Orthosports	64
Tien 21	68



ASOCIACIÓN FOTOGRAFICA

Ncuadres

CURSO D FOTOGRAFÍA

Cursos trimestrales de varios niveles, de enero a marzo.
Se trata de cursos muy prácticos, donde aprender y disfrutar de este maravilloso mundo de la fotografía.

Duración: 36 horas. **Precio:** 150 euros.
Mínimo 6 alumnos, máximo 15.

Nivel básico:

- La cámara (velocidad, diafragma, sensibilidad, balance de blancos, funciones)
- La composición
- Edición

Jueves de 9:30 a 12:30
y martes de 19:00 a 22:00.

Intermedio:

- Principios básicos de iluminación
- El bodegón
- El retrato
- Edición

Lunes de 9:30 a 12:30
y jueves de 19:00 a 22:00.

Avanzado:

- Técnicas de iluminación

Para información sobre sus varias opciones y horarios escribe a ncuadres@gmail.com.

Cursos de los viernes

Duración: 21 horas. **Precio:** 120 euros.
Mínimo 8 alumnos, máximo 15. Viernes de 18:00 a 21:00.

El flash de mano: Aprende a conseguir tu propia luz. Hacemos fácil el uso de un aparatito generalmente odioso, que cuando se conoce abre un mar de posibilidades.

- Modos TTL y manual
- Funciones y utilidades
- Iluminar y no alumbrar



Exposición fotográfica

Exposición de fotografía entre los días 12 y 27 de enero, en la sala de exposiciones del Centro Cultural Juan Prado (calle Estrella de Eola 27).

Retrospectiva de 25 años del trabajo de Julian Villar, donde se podrá ver una selección de fotografías tanto personales como profesionales, así como imágenes de *La revista de Valdemoro*. Se expondrán una treintena de retratos, fotografías de gastronomía y de diseño de interiores.

Asociación Fotográfica

Ncuadres

Talleres y clases magistrales

Si quieres más información, ponte en contacto con la Asociación Ncuadres a través del correo ncuadres@gmail.com o por teléfono al 912 849 494 o móvil 601 371 013. También puedes seguirnos en [f](#) [in](#) @ncuadres.

www.ncuadres.com

Tien 21

Especialistas en Electrodomésticos

www.tien21.es • tien21valdemoro@hotmail.com

Libertad, 37 · Valdemoro · teléfonos 91 808 16 18 / 91 808 26 42

**PAGA HASTA EN
21 MESES
SIN INTERESES***
TIN 0%.TAE 0%

Servicios:

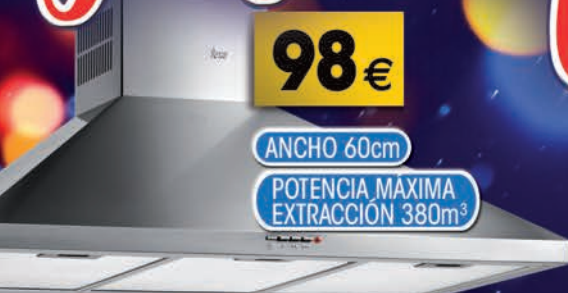
Entrega
inmediata
gratuita

Instalación incluida
excepto campanas,
placas y hornos

Retirada
antiguo

Ofertas válidas hasta el 15 de enero

Felices fiestas



98€

ANCHO 60cm

POTENCIA MÁXIMA
EXTRACCIÓN 380m³

**CAMPANA DECORATIVA
TEKA DBB 60 INOX**



CONDENSACIÓN

TEMPERATURA REGULABLE

1.049€

LLÉVATELO EN

6 MESES

174,83 €/MES

10 MESES

104,90 €/MES

21 MESES

49,95 €/MES

EFICIENCIA
ENERGÉTICA **A**

CALDERA COINTRA

*INSTALACIÓN BÁSICA Y DICTAMEN INCLUIDO



ANCHO 60cm

POTENCIA MÁXIMA
EXTRACCIÓN 230m³

69€

**CAMPANA CONVENCIONAL
BALAY 3BH262MB**



174€

LLÉVATELO EN

3 MESES

58,00 €/MES

6 MESES

29,00 €/MES

10 MESES

17,40 €/MES

299€

LLÉVATELO EN

3 MESES

99,66 €/MES

6 MESES

49,83 €/MES

10 MESES

29,90 €/MES

TEKA INDUCCIÓN

3 ZONAS

PLACAS VITROCERÁMICAS



439€

INOXIDABLE

LLÉVATELO EN

6 MESES

73,16 €/MES

10 MESES

43,90 €/MES

21 MESES

20,90 €/MES

399€

BLANCO

LLÉVATELO EN

6 MESES

66,50 €/MES

10 MESES

39,90 €/MES

21 MESES

19,00 €/MES

320 LITROS

NO FROST

188 x 59,5 x 63,5 cm

EFICIENCIA
ENERGÉTICA **A+**

FRIGO COMBI TEKA NFL-320E



337€

ZOP37922XK

LLÉVATELO EN

6 MESES

56,16 €/MES

10 MESES

33,70 €/MES

21 MESES

16,04 €/MES

198€

ZOB20301XK

LLÉVATELO EN

3 MESES

66,00 €/MES

6 MESES

33,00 €/MES

10 MESES

19,80 €/MES

EFICIENCIA
ENERGÉTICA **A**

LIMPIEZA PIROLÍTICA

ACERO INOXIDABLE

HORNOS ZANUSSI



239€

6 KG

LLÉVATELO EN

3 MESES

79,66 €/MES

6 MESES

39,83 €/MES

10 MESES

23,90 €/MES

1.000 R.P.M.

INICIO DIFERIDO HASTA 9H.

EFICIENCIA
ENERGÉTICA **A+++**

LAVADORA BEKO WTE6511BW



297€

LLÉVATELO EN

3 MESES

99,00 €/MES

6 MESES

49,50 €/MES

10 MESES

29,70 €/MES

10 años

garantía cuba

EFICIENCIA
ENERGÉTICA **A+**

PROGRAMA 70°

5 PROGRAMAS

12 SERVICIOS

LAVAVAJILLAS BALAY 3VS306BP



439€

LLÉVATELO EN

6 MESES

73,16 €/MES

10 MESES

43,90 €/MES

21 MESES

20,90 €/MES

8 KG

BOMBA CALOR

EFICIENCIA
ENERGÉTICA **A+**

SECADORA BALAY 3SB285B